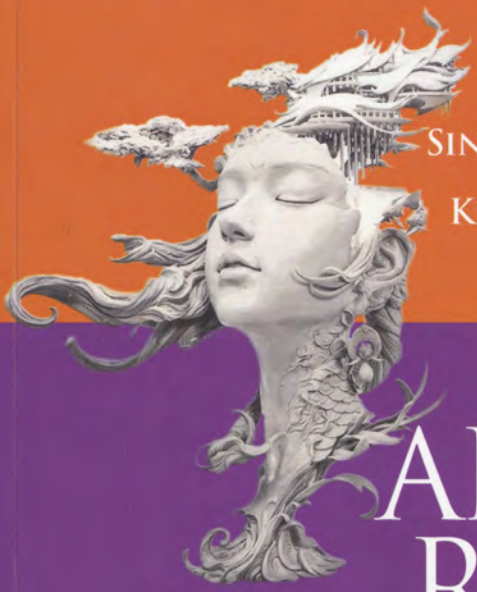
ROBERT MOSS

RÜYANIN GİZLİ TARİHİ ADLI KİTABIN YAZARI



KİŞİSEL SINIRLAMALARIN ÖTESİNDEKİ KEŞFEDİLMEMİŞ ÖZGÜRLÜĞE YOLCULUK

AKTİF RÜYA GÖRME

"Rüyaları yazmak konusunda Moss, dokunaklı ve otoriter, bilge bir öğretmen"

Publishers Weekly

RM

Aktif Rüya Görme için Yazılanlar

"*Aktif Rüya Görme*, ruhu-besleyen, imajinasyonu-ateşleyen bir kitap! Rüya manzaralarının tanınmış öykücüsü ve sahibi Robert Moss, insanlığın Büyük Hikâyesine anlam ve amaç vermek üzere kişisel ve kolektif geleceklerimize *yönelik* rüya görmemiz için bize meydan okumakta. Sihirli bir şekilde ortaya çıkardığı rüya manzaraları sürprizler ve umutla dolu!"

Dorthea Hover-Kramer, psikoterapist ve Second Chance at Your Dream and Healing Touch *adlı kitabın yazarı*

"Eğer öz varlığınız ile tekrar bağlantıya geçmenin bir yolunu arıyorsanız, Robert Moss'tan *Aktif Rüya Görme* adlı kitabı okuyun. Bu kitabın ebedi teknikleri ve saygılı rehberliği sizleri kişisel bütünlüğün kaynaklarına geri getirecektir. Mutlaka okumanızı öneriyorum."

Robert Waggoner, Lucid Dreaming *adlı kitabın yazarı*

"Robert Moss'un *Aktif Rüya Görme* adlı kitabı, toplumumuzda her yere sinen rüya görme yoksunluğunu şifalandırmak için reçeteler sunmaktadır. Hikâyelerden rüyalara, cömert rüya okyanusunda nasıl yol alacağınıza dair talimatlara kadar biz okuyucular, insan olmanın özüne yolculuk yapmaktayız. Aydınlatıcı, şefkatli ve uygulamalı *Aktif Rüya Görme*, her yaştan rüyacılara ve toplumun tüm kesimlerine ilham vermektedir."

Denyse Baudet, PhD, Dreamguider: Open the Door to Your Child's Dreams *adlı kitabın yazarı*

"Rüya görmek bizim en önemli doğal kaynağımız olabilir: herkesin girebileceği ve hiçbir zaman tükenmeyecek olan bir kaynak. Robert Moss, günlük yaşamlarımıza fayda ve dünyamıza şifa veren o kaynaklara nasıl dokunacağımızı öğretmektedir. Robert bir Rüyayolları büyücüsü ve usta bir öğretmendir. Bu heyecan verici, olağanüstü kitapta Robert, rüyalarımızı hayata ve hayatlarımızı da rüyaya getirmek için pratik araçlar vererek kendi özel sihrini harekete geçirmekte. Hiç kimse bunu ondan daha iyi yapamaz."

David Spangler, Subtle Worlds: An Explorer's Field Notes *adlı kitabın yazarı*

"Robert Moss'un 'uyanmaya ve rüya görmeye' daveti, benliğin Yüksek Benlik ile birleştiği uyku ve uyanık rüya hayatlarımızın dünya içindeki dünyasına kapı açmaktadır. Hem büyüleyici hem de uygulanabilir olan bu kitapta; bilge, merhametli ve hassas bir rehber olarak, yolculuk için gereken pusulayı ve haritayı temin etmektedir."

Judy Reeves, A Writer's Book of Days *adlı kitabın yazarı*

"Bence, Robert Moss'un rüya çalışmasının gücü, bilimsel akılcı metot ve açıklamalara, biz psikologlarda olduğunun aksine, mahkûm olmayışından kaynaklanmakta. Ayrıca, gazetecilik geçmişi de zihnini bir öykücü olma yönünde geliştirmiştir. *Aktif Rüya Görme* adlı kitabında Moss, rüyalarımızın ortaya çıktığı şuurdaki engin olasılıkları araştırmak için bize yardım ederken bizleri yeni bir anlam ve macera dünyası ile baş başa bırakmaktadır."

Modern rüya çalışması hareketinin babası olarak bilinen ve Dream Medicine *adlı kitabın yazarı olan Henry Reed*

"Bu kitap şiirselliğin ve pratikliğin kesiştiği noktadadır. Robert Moss, her birimizin yaşadığı fakat sadece belirsiz biçimde anladığı bir dünyadan söz etmekte. Bu kitabı okuyun. Biraz daha uyanmış ve biraz daha net olacaksınız ve muhtemelen, dünyayı bir parça daha kabulle karşılayacaksınız."

Peter Block, The Abundant Community *adlı kitabın yazarı*

"*Aktif Rüya Görme* mücevher gibi bir kitap! İstediğimiz hayatı seçmemiz ve yaşamamız için bir yol çizmemize yardım edecek güçlü araçlar sağlayan önemli, pratik bir rehber. Robert Moss'un öğretileri açık ve güçlendirici. *Aktif Rüya Görme,* derin bilgelik, zengin öğreti ve ilham edinmek için tekrar tekrar başvurabileceğimiz bir kitap. Bu kitap, kendi hayatlarımızı kişisel olarak dönüştürmeye yardım etmekle kalmıyor, yaşadığımız dünyayı dönüştürmek için bir yol da sağlıyor."

Sandra Ingerman, MA, Soul Recovery *adlı kitabın yazarı*

"Robert Moss, *Aktif Rüya Görme* adlı kitabında bize, rüya dünyamızda nasıl aktif uygulayıcılar olabileceğimizi gösteriyor. *Aktif Rüya Görme,* rüyalarla ilgili olarak şu anda var olan en pratik rehber kitaplardandır. Mutlaka okuyun."

Larry Dosey, Healing Words *adlı kitabın yazarı*

"Robert Moss, hayat içindeki yolumuzu çizmemiz için okuyuculara bir yol haritası veriyor; ve bunu, sevdiğimiz türden bir hayatı yaşamamız için tutkuların ve yeteneklerin mükemmel dengesinin nasıl bulunacağına dair önerilerle tamamlıyor. Teşekkürler Robert, her günümüzü nasıl bir tatil gibi yaşayacağımız konusunda ilham verici yönergeler verdiğin ve bunları hatırlattığın için ve ayrıca, başkalarına nasıl rehberlik edebileceğimizi bize gösterdiğin için!"

Patricia Grfield, PhD, Creative Dreaming *adlı kitabın yazarı*

AKTİF RÜYA GÖRME

RM
Ruh ve Madde

Robert Moss'un Diğer Kitapları

Conscious Dreaming

The Dreamer's Book of the Dead

Dreamgates: An Explorer's Guide to the Words of Soul, Imagination, and Life Beyond Death

Dream Gates: A Journey into Active Dreaming (audio)

Dreaming True

Dreamways of Iroquois Benguiat Book

The Secret History of Dreaming

The Three"Only" Things: Tapping The Power of Dreams, Coincidence and Imagination

The Way of the Dreamer (video)

AKTİF RÜYA GÖRME

Kişisel Sınırlamaların
Ötesindeki Keşfedilmemiş
Özgürlüğe Yolculuk

ROBERT MOSS

Çeviren
Gülbin Kınacıgil

Active Dreaming
Robert Moss

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakkı
İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfının
bir kuruluşu olan
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.ne aittir.
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.nden
yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

1. Baskı: İstanbul, Şubat 2019

ISBN: 978-605-81871-2-2

Yayıncı Sertifika No: 31536

Kapak Tasarımı
Ferda Tulantaş

Baskı
Ayhan Matbaası / Metin Sarıal
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad.
Gelincik Sokak No:6 Kat:3
Bağcılar/İSTANBUL
Tel: (212) 445 32 38
Sertifika No: 22749

Yayın
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.
K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sk.
Pembe Çıkmazı No: 4/6 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: +90 212 243 18 14
Fax: +90 212 252 07 18
www.bilyayyayincilik.com

Rüya gören
bir toplumun ebelerine

İçindekiler

Önsöz: Her Günü Tatile Dönüştürmek xi
Giriş: Aktif Rüya Görmenin Üç Şekli 1

1. Bölüm / Uyanın ve Rüya Görün

1. Dünyada Bir Delik Açın 9
2. Rüya Kuraklığından Nasıl Kurtulursunuz 21
3. Rüyalarımızı Konuşmak ve Gezdirmek 31
4. Gece ve Gündüz Defterlerinizi Tutmak 43
5. Şamanik Lüsid Rüya Görmek 55
6. Sosyal ve Ortak Rüya Görmek 69

2. Bölüm / Şuurlu Yaşam için Aktif Rüya Görmek

7. Kayıp Çocuğumuzu Kurtarmak 83
8. Adlandırma Gücünü Geri Kazanmak 91
9. Enerjinizin Doğal Yol Haritalarını Çıkarmak 107
10. Psişik Esenlik İçin Az Bakım Gerektiren Plan 127
11. Asıl Hikâyenizi Bulmak ve Yaşamak 135
12. Auschwitz'de Büyüyen Rüya 151
13. Senkron-O-site Canavarını İzlemek 171
14. Sembol Mıknatıslar 183
15. Şuurlu Bir Rüya Olarak Yaşam 193

3. Bölüm / Rüyacılar Ulusuna Doğru

16. Ağaçların Çığlığı 211
17. Yeni Topluluk Modelleri Olarak Rüya Grupları 215
18. Toplum Rüyaları 221
19. Rüya Gören Bir Toplumun Ebeleri 229
20. Yedinci Nesle Doğru 233

Ek: Rüya Ülkesi – Olası Gelecekten Belgeler 237
Teşekkür 251
Notlar 253
Kaynakça 257
Kaynaklar 263
Yazar Hakkında 265

ÖNSÖZ

Her Günü Tatile Dönüştürmek

Bugün, yeni hayatınızın ilk günü. Bu kitabı açmakla kendinizi, yaşam rüyalarınızı ortaya çıkartacak bir yola sokmuş oldunuz. Bu yolu izlemek için kim olduğunuz ve hayat planınız hakkında her şeyi tanımlamak isteyeceksiniz. Bu gereklidir çünkü insan varlığı kendini tanımlaması gereken bir hayvandır; aksi taktirde, başkaları tarafından tanımlanacaktır. Sizin kim olduğunuzu başkalarının söylemesine izin verdiğinizde, kendinizi oldukça hızlı bir biçimde diğer insanların ihtiyaçları ve beklentilerinin kafesine kapatılmış halde bulabilirsiniz. Kendinizi bir çerçeve içine tıkılmış ve hep aynı durumda kalmaya mecbur halde bulabilirsiniz. Kurtulmak istediğiniz bir geçmiş hikâyenin yükü altında iki büklüm durumdayken, bunu yapamazsınız çünkü diğerleri o yükü sırtınıza kayışla bağlamaya devam ederler. Diğer insanların dünya ve de sizin o dünya içindeki rolünüz hakkındaki sınırlayıcı inançlarının oluşturduğu küçücük kutu gibi evlerinin alçak tavanları altında nefes almakta zorlanabilirsiniz.

Bu kitap, o kafesler ve çerçevelerden çıkmanıza ve hayat yolunuzu, Aslanın Yeri adını verdiğim o vahşi yaratıcı özgürlüğe doğru çiz-

menize yardım edecek. Oraya gitmek için kendinizin asıl hikâyesini bulup anlatmanız ve yaşamanız gerekiyor ki diğerleri de onu anlayabilsin. Eğer yaşamınızın temel bir hikâyesi olduğunu bilmiyorsanız, muhtemelen siz, başkaları tarafından üretilmiş ve kaburgalarınızı ezen ve boğazınızı sıkan –bu durumda nefes alamazsınız ve kendi sesinizi yükseltemezsiniz– kısıtlayıcı küçük bir hikâyenin içinde kapana kısılmış durumdasınızdır. Bu kitabı okuyorsunuz çünkü artık kendi büyük hikâyenizi özgürleştirip ona sahip çıkmaya ve diğerlerinin büyük hikâyenizi sadece duymakla kalmayıp sizdeki en canlı ve yaratıcı olan şeyi içtenlikle kabul edecekleri biçimde söylemeyi öğrenmeye hazırsınız. Aslan konuştuğunda *herkes* susar.

Aktif Rüya Görme adını verdiğim bir hayat yaklaşımını öğreneceksiniz. Bu yaklaşım gece rüyalarına dikkat etmeyi içerir ama ayrıca –ya da daha önemlisi– gece ne olduğu ile ilgilidir. Bu bir şuurlu yaşam yöntemidir. Bir aktif rüyacı olduğunuzda dünyanın sizinle farklı bir şekilde konuştuğunu fark edeceksiniz.

Bu satırları yazarken, bir Facebook arkadaşımın gönderdiği, Henry David Thoreau'dan bir alıntı gördüm: "Rüyalarının peşinden emin adımlarla git. Hayalini kurduğun hayatı yaşa."

Bu alıntı hiç de muğlak değildir; bunu tişörtlere, önlüklere, posterlere, bileziklere ve buzdolabı mıknatıslarına basıp kopyalayan koca bir endüstri vardır. Belki sizin de, tıpkı benimki gibi, üzerinde bu alıntı yazılı olan bir kahve fincanınız vardır.

Thoreau'nun sözleri şuurlu yaşam için parlak, pratik sözlerdir, ancak bir şeyin çok sık söylenmekten dolayı üzerinde oluşan klişe tozunu fırçalayabildiğimiz takdirde.

O zaman, hemen şimdi, gözünüzün önündeki bu sözlerle şunu deneyin. Bunu yüksek sesle söyleyin. Şimdi şöyle diyerek onları kendinize mal edin: "Rüyalarımın peşinden emin adımlarla gidiyorum. Hayalini kurduğum hayatı yaşıyorum."

Biraz ilerlediğinizi hissediyor musunuz? Bir sonraki adımı atmanız gerekiyor. Şimdiki hayatınıza etki etmek üzere bugün (ya da bu gece) yapacağınız bir şeye karar vereceksiniz, hayallerinizi takip ediyor olduğunuz (şimdiki zaman kipiyle) ve hayalini kurduğunuz hayatı yaşamakta olduğunuz konusunda bir onaylama. Kararsız davranmayın ve Tanrı aşkına, ruhsal açıdan doğru olmaya çalışmayın. İşe yarayan

büyük bir hayat planı elde etmek için bir tek şey yapacaksınız. Bu şey, harika bir problem-çözücü ya da yaratıcı çaba için donanımlı olduğunuzu kesinleştirmek için fincanınızı tekrar taze kahveyle –ya da sizi tatlı ve hoş yapmak için– biraz papatya çayıyla doldurmak kadar basit olabilir.

Thoreau'nun sözlerinin üstünden bu klişeleşmişlik tozunu almak için yapılan bu küçük plan, Aktif Rüya Görme'nin bir şuurlu yaşam tarzı halinde uygulanışına bir örnektir. Bizler dünyanın bize verdiği şeyi, belli bir yöne sapmak ve yaratıcı bir seçim yapmak için hatırlatıcı bir uyaran olarak görürüz.

Aktif rüyacılar, seçicilerdir. Her ne durumda olursak olalım her zaman bir seçeneğimiz olduğunu fark etmeyi öğreniyoruz. Cesaretimizi topladığımızda ve yüzleşmeye hazır olduğumuzda, rüyalarımızda bizi korkutan canavardan kaçmaktan vazgeçmeyi seçiyoruz ki bu, bizi yakalamaya çalışan kendi gücümüz olabilir. Bizi sınırlayan inançları ya da başkalarının sağladığı sınırlı gerçeklik modellerini almamayı seçiyoruz. Örnek bir aktif rüyacı olan Viktor Frankl'dan, bir Nazi ölüm kampında bile bir olasılık rüyası yaratabileceğimizi ve bu rüyayı yeterince güçlü hale getirebildiğimizde, bizi korku ve çaresizliğin ötesindeki özgürlük ve keyfe ulaştıracağını biliyoruz.

İran geleneğinde Fravaşiler olarak bilinen ruhsal savaşçılardan oluşan bir şövalye örgütü vardır. Bunlar, doğruluğun kural ve ilkeleri uğruna mücadele etmek için bu dünyaya girmeyi seçerler. Yüce dünyaların bilgisi ile bu dünyaya gelirler; onlar, medya ve günün akışını planladığımız programlarda kayıtlı olan olguların çok ötesindeki olayların gizli düzenine uyumlanmışlardır.

Aktif rüyacılar da benzer şekilde bu dünya ile sıkı bağlar kurarlar. Bizler seçicileriz. Kim olduğumuzu, nereden geldiğimizi ve hayatlarımızın bir anlamı ve amacı olduğunu biliriz. Ve bu amacın o bölümü de anlam üretmek ve hayatlarında anlam bulmaları için her fırsatta başkalarına yardım etmektir. Auschwitz cehennemini aşabilen Viktor Frankl'ın bize öğrettiği gibi, insanlar tıpkı hava, yiyecek ve suya ihtiyaç duydukları gibi, anlama da ihtiyaç duyarlar.

Hikâyeler teorilerden daha iyi öğretmenlerdir. Bu kitap, daha büyük ve daha cesur hikâyenizi –en karanlık günden çıkmada size cesaret ve metanet verebilecek olan hikâyenizi– bulmanızda ve bu

hikâyenin diğerleri tarafından duyulmasında ve kabul edilmesinde size yardımcı olacaktır. Dolayısıyla, sıradan bir günde aktif rüyacı olmanın ne demek olduğunu daha iyi anlatmak için bir yol hikâyesi ile başlayalım.

GÜNÜMÜN İLK UÇUŞU ERTELENİR ve Şikago O'Hare havaalanına indiğimde, havayolundan gelen bir sesli mesaj, bağlantımı kaybettiğim ve uçuşların düzenlenmesiyle, yedi saat gecikmeli olarak varış noktama gideceğim konusunda beni bilgilendir; bu durumda, akşam yemeği ve planladığım buluşma için çok geç kalacağım demektir. Aman ne hoş! Ama durun, saatim bana devasa havaalanı kompleksinin bir ucundan diğerine koşacak ve bağlantımı yapacak zamanım olduğunu söylüyor.

Nefes nefese kalkış kapısına vardığımda uçak hala yerdedir ve kapılarını bir dakika önce kapatmıştır ama hayır, kapıları açmanın hiçbir yolu yoktur. Kapı görevlisi: "Bir sonraki sonraki Seattle uçuşumuza binebilirsiniz. Uçak otuz dakika sonra kalkıyor." Peki ama bu nasıl olabilir ki? Diğer uçuş üç saatten fazla gecikmişti. İşlerin hiç de ümit verici gözükmediği C terminalinin diğer ucuna tekrar koşturuyorum. Endişeli, gecikmeler nedeniyle asılmış yüzlerin oluşturduğu kalabalığın üstündeki duyuru ekranında, bir düzine insanın beklemekte olduğunu görüyorum.

Masadaki üç kapı memurunu tartıyorum. Biri, diğerlerine göre biraz daha özenli giyinmiş ve oldukça egzotik bir ismi var: Valerio. Konuşacağım adam olarak onu seçiyorum.

"Valerio," diyorum "sanıyorum sen bir sihirbazsın. Ve şu anda bu uçakta olmayan bir koltuğu benim için sihirle yaratmak seni memnun edecek." O ise sözlerimi sadece gözlerinin ve ağzının etrafındaki gülme çizgilerindeki hafif bir tepki ile sakin bir şekilde kabul eder. Durumun iyi görünmediğini bana üzülerek bildirir. Ben de o zaman, sık uçtuğumu ve bundan dolayı da öncelikli olduğumu söyleyerek bir parça otoritemi kullanıyorum. Tamam, bunun faydası olabilir fakat hiçbir şey için söz veremem, diyor. Daha sonra tekrar sormam gerekiyor.

Yirmi dakika sonra, ben de dâhil yedek yolcular dışında herkes uçağa binmiştir. Aslında mevcut olmaması gereken bir biniş kartı

aniden elime tutuşturulduğunda, kapı kapanmak üzeredir. Az sonra, dizlerim rahatsız bir şekilde ön koltuğun arkasına dayanmış halde, uçağın arkalarında bir orta koltukta oturmaktayım ve kutlama havasındayım.

Belki de ruh halimin farkına vardığından, sol tarafımda oturan adam sohbete başlar. Az sonra, hayat hikâyesini anlatmaktadır. Stan, muteber bir fabrika işçisidir. Otuz üç yıldır aynı şirkette çalışmaktadır; yangın önleyici teçhizat üretip pazarlayan şirketi ona iyi davranmaktadır ve emekli olduğunda maaş alacak olmasından dolayı kendini güvende hissetmektedir. Onu korkutan şey emekliliktir. Erkek arkadaşlarından üçü emekli olduktan sonra altı ay içinde ölmüşlerdir. Bu konuda yardıma ihtiyacı vardır ve bana doğrudan, ona ne önerebileceğimi sorar.

"En çok neyi yapmayı sevdiğini söyle," diye yanıt verdim. "Neyi yapmaktan tam anlamıyla zevk aldığını söyle."

Bir an düşünür. Sonra şöyle der: "Suyu çok seviyorum. Genellikle tüplü dalışa giderim. Rhode Island'da, her ne yöne giderseniz gidin apartmanların ardında bir sahilin olduğu deniz kıyısında büyüdüm."

"Kendini suda hayal ettiğinde, düşündüğün sahiller onlar mı?"

İşinden dolayı Kuzey Karolina'da yerleşmiş olduğunu ve orada da sevdiği kumsallar olduğunu söyler.

Başka neleri sevmektedir?

"Ailemle, toplumla birlikte olmayı severim." On bir kardeşiyle birlikte, büyük bir ailede büyümüş. Fazlaca bir şeyleri yokmuş fakat birbirlerine sahiplermiş. "Yardımlaşmayı severim." Son zamanlarda, o ve bazı erkek kardeşleri ebeveynlerine bir ev almak üzere bir araya gelmişler. Söylediğim gibi, bu adam, muteber ve güvenilir biri.

Daha başka neleri sever? "Mükemmel bir martiniyi severim," der muzip bir sırıtışla. "O hanım evladı meyveli içeceklerin hiçbirini sevmem."

Sohbeti yeteneklere yönlendirdim. Gerçekten hangi konularda iyidir?

"Kahvaltıyı hazırlamak."

Onun, düşünmeden hemen yanıt vermesine şaşırıyorum. Çocukken o kalabalık ailesi için kahvaltı masasını hazırlama sorumluluğu-

nu üstlendiğini hatırlar. "Ve bunu yapmayı her zaman çok sevdim. Herkesle ilgileniyor olma hissinden hoşlanıyordum. Ve de jambonu pişirdikten sonra bulaşıkları yıkamak zorunda kalmıyordum."

Başka nelerde iyidir? Yangınları önleme, zapt etme ve söndürme konusunda çok şey biliyor. Suda ve yolda direksiyon başında çok iyi. Bir takım oyuncusu ve insanlarla bağlantıya geçebilen biri.

Biraz sonra şöyle diyorum: "Sana birkaç şey söyleyeceğim ve senden hiç tanımadığın bir adamın bir tanımını dinlediğini farz etmeni istiyorum. Olur mu?"

Bu durum ilgisini çeker. Ona, bir adamın tutkuları ve yetenekleri ve bu her ikisini bir araya getirme ihtiyacı ile ilgili bir hikâye anlatmaya başlıyorum. Konuşurken sanki top cambazlığı yapıyormuşum gibi birleştirdiğim avuçlarımı aşağı yukarı oynatıyorum. Sol elimi kalbime yakın bir şekilde yukarıya doğru kaldırırken, yardımlaşmadan başlayıp büyük bir aileye sahip çıkmaya ve mükemmel martiniyi içmeye kadar tutkulardan bahsediyorum. Sağ elimi yükseltirken yangınları söndürmekten kahvaltı hazırlamaya kadar yeteneklerden söz ediyorum.

"Şimdi bu tutkular ve yetenekler bileşenine sahip bu adamı, hayatının ikinci yarısında ne yaparken görüyorsun?"

Stan bir an için düşünür ve şöyle der: "Kuzey Karolina'da, sahilde küçük bir lokanta sahibi olduğunu ve işlettiğini."

"Küçük bir lokanta. Gerçekten mi?"

"Evet, eski tarz küçük bir aile lokantası."

"Üç yüz kahvaltıyı pişirebileceğin bir yer."

"En azından. Ve ortalama bir martiniyi karıştırabilecekleri bir yer." Yine o muzip sırıtma. "Hey," diyor Stan, omzuma dostça vurarak, "sana teşekkür etmeliyim. Kendimi flört etmeye başladığımda hissettiğimden daha enerjik ve harekete geçmiş hissediyorum. Şimdiden lokanta için kafamda iş planı yapmaya başladım ve galiba, bunun için mükemmel bir yer biliyorum. Sanıyorum, bugün yanlış uçakta yanlış yerde olmanın tek nedeni benmişim."

Birasından bir yudum alır ve sorar, "Emekli olduğunda sen ne yapacaksın, Robert?"

"Cevabı biliyorsun."

Onun bulması için bekliyorum."Ah, doğru ya, sen hiçbir zaman emekli olmayacaksın çünkü sen yaptığın şeyi çok seviyorsun."

"Haklısın. Sanıyorum ki yolculuğun neresinde olursanız olun, hayattaki en büyük hüner, sevdiğiniz şeyi yapmak ve evrenin onu desteklemesine izin vermektir. Sevdiğimiz bir şeyi yaptığımızda hayat her zaman tatildir."

O gün yanlış uçakta yanlış koltukta olmaktan mutluydum. Çantamın bana ulaşması bir on iki saat daha alsa da, yanlış uçak beni, doğru uçağın varması planlananla aynı zamanda Seattle havaalanına getirdi.

Hikâye değeri olan herhangi bir şeye katlanırım ve burada, öğretmenler için Aktif Rüya Görme eğitimindeki öğrencilerime o gece akşam yemeğinde zevkle tekrar anlattığım büyük bir hikâye vardı.

Rüyası sahildeki bir lokantaya dönüşen bu adamın hikâyesi, bu kitapta bulacağınız şeylere dair yalnızca bir örnek. İşler altüst olduğunda beklenmeyenle ve kendiliğinden olanla karşılaşmaya istekli olduğumuzda daha iyi şeyler yaparız. Ve bizler, taşıdığımız enerji ve tavırlarımıza göre insanları ve olayları üzerine çeken eşzamanlılık mıknatısları olarak hayat içinde ilerlediğimiz gerçeğine uyandığımızda daha da iyisini yaparız. Amaçla yüklendiğimizde, çekiciliğimiz artar. Tutkumuzu takip ettiğimizde, rüyalarımızın doğal alanına gireriz. Kendimize yeni dostlar, olaylar ve kaynaklar cezbederiz. Şans denk gelir ve faydalı karşılaşmalar bizi destekler ve yolculuğumuzu, insan varlığının ruhsal yasaları kendilerinden gizlenmiş olanlar için anlaşılamaz olan şekillerde kolaylaştırır.

Stan'le birlikte uçakta yaptığımız şey, hayat için hayaller oluşturmak için birbirimize nasıl yardım edebiliriz konusuna dair günlük bir örnektir. Uçuşun sonunda, o emeklilik planını yapmıştı ve ben de, onun bunu yaratmasına yardımcı olmaktan dolayı memnun olmuştum. Bir lokantada üç yüz kişi için kahvaltı hazırlamak, hayatımın geri kalanı için benim rüyam ya da sizin rüyanız olmayabilir ama başkalarının seçilmiş tutkularını nasıl takip ettiklerini (diğerlerine ve dünyaya zarar vermedikleri sürece) hiçbir zaman yargılamamalıyız. Püf noktası, sevdiğiniz şeyi yapmak ve dünyanın bu şeyi desteklemesine izin vermektir. Aktif rüyacılar işi oyuna çevirmeyi hedefler ki her gün bir tatil günü olsun.

GİRİŞ

Aktif Rüya Görmenin Üç Şekli

Herkesçe bilinen bir sır var: rüya görmek, uyku sırasında olanlarla ilgili değildir; uyanmakla ilgili bir şeydir. Gündelik hayatta bizler sıklıkla uyurgezer durumdayızdır, rutine bağlamışızdır, önceden belirlenmiş programlara ayak uydurmaya ve başkalarının beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırız. Neyin önemli olduğuna başkalarının karar vermesine izin veririz. Kim olduğumuzu ve neyi yapıp *yapamayacağımızı* ve ne olup olmadığımızı onların belirlemesine izin veririz. Alışkanlıkların ve günlük angaryalarla baş etme ihtiyacının idaresi altına girip, hayatlarımızın daha büyük bir amacı olduğunu unuturuz.

Rüya görerek aslında daha büyük bir hikâyeye uyanırız. Uyanış anı, alışıldık yolumuzdan çıktığımızda ve gündelik küçük zihnimizin ve yanlış gerçekliğimizin çoğunu oluşturan ortaklaşa sanrıların yansıtmalarının ötesindeki bir şeyle karşılaşmamız daha kolaylaştığında, bir uyku rüyasında gelebilir. Uyanış, uyku ve uyanıklık arasındaki şuur eşiği alanında meydana gelir; Fransızlar buna, "uyku-uyanıklık" anlamına gelen *dorveille* derler. Bu, doğada

bir yürüyüş sırasında, belki güneşin dağların üzerinden yükseldiği ve bir göle doğru giden bir patikayı göz önüne serdiği sırada bir aydınlanma anında gelebilir. Uyanış zor da kazanılabilir. Uyanış, bir zamanlar kanıksamış olduğumuz her şeyi tekrar değerlendirip gözden geçirmemizi gerektirecek şekilde bizi aşağıya ve geriye çeken hastalıklar, yenilgiler, çaresizlikler ya da tekrarlayan hayal kırıklıkları pahasına da gelebilir. Kadim inisiyelerin, Büyük Sırların deneyimlenişine giriş anı olarak tanımladıkları gibi, güneşin gece yarısında parlaması öncesinde ruhun karanlık gecesinden geçmek zorunda kalabiliriz.

İnisiyasyon, gerçek şamanlarınkine benzer şekilde, daha derin bir hayatın gücü bizi ele geçirip de bizi parçalara ayırınca ve biz parçalarımızı bir araya getirip özü tekrar hatırlayınca hayat dostumuz olmak üzere bizi onayladığında oluşabilir. Melekler, kaplanlar kadar ürkütücü halde gelebilirler ya da kaplanlar olarak. Aslında, gücümüzü ele geçirmek için peşinden koşup yakalamak zorunda değiliz zira gücümüz bizi hep yakalıyor. Ruhsal varlığımızın her zaman yanıbaşımızda olduğunu ve biz onu kaybetmedikçe onun bizi hiç kaybetmediğini unutmadığımız sürece, bizi hiçbir zaman yargılamayan ve daima bizimle olan hayatlarımızdaki rehbere uyanmak için çölleri aşmamız ve dağların tepesinde oruç tutmamız gerekmiyor.

Öyleyse, *Aktif* Rüya Görmek ne demektir? Bu terim, rüya görmenin sadece uyuduğumuzda meydana gelen ve beynimizdeki gelişigüzel kimyasal değişimlerden ya da "günlük kalıntıların" işlenmesi ya da temizlenmesinden kaynaklanan pasif bir aktivite olduğu şeklindeki kolaycı ve kısıtlayıcı bir varsayımdan özgürleştirmek için bizi sarsmak amacıyla türetilmiş bir kışkırtıcıdır. Talep etmediğimiz ve sıklıkla da istemediğimiz spontan gece rüyalarının bize sunduklarına her zaman çok müteşekkirim. Onlar bize, bizi genellikle utandıran ve harekete geçiren gerçek halimizi görebileceğimiz sihirli aynalar tutarlar. Yoldan çıktığımızda rotamızı düzeltmemiz için bizi teşvik ederler. Vicdanımızın sesi olurlar. Gelecekte karşılaşabileceğimiz zorlukları ve fırsatları bize önceden göstererek hayat yolunda daha iyi seçimler yapma şansını verirler. Uyku rüyaları, vücudumuzun içinde neler olduğunu gösterirler, tıbbi belirtiler kendi-

lerini göstermeden önce gelişmekte olan şikayetleri teşhis ederler ve sağlıklı kalabilmesi için vücudun neye ihtiyacı olduğunu bize gösterirler. Uykumuzda sorunlarımızı çözeriz ve bir hayat projemizle ilgili olarak bir gece önce yaşadığımız tıkanıklık yerine netlik, enerji ve yön bulmuş halde uyanabiliriz. Ve benim anayurdum olan Avusturalya'nın yerlilerinin öğrettiği gibi, kişisel rüyalarımız Rüya Zamanı'na giriş için bir pasaport olabilir: burası, kişisel şuuraltımızın Çöp Kutusunun çok daha ötesi olan bir yerdir; burası atalarımızla ve kendi gerçek ruhsal rehberlerimizle karşılaştığımız daha büyük bir gerçekliktir. Burası, zamanı daima Şimdi olan "her şeyin aynı anda olduğu" bir yerdir ve fiziksel yaşamlarımızdaki olaylar ve durumlar buradan, saatle gösterilen zamanın ve doğrusal sıralamanın küçük dünyasına akarlar.

Söylemenin daha iyi bir yolunu bilmediğimiz için, "Rüya gördüm," deriz. Aslında zaman zaman, "Rüya beni gördü," demek daha doğru olabilir çünkü belli rüyalar gerçekten bize gelir, tıpkı bir şahinin bir tavşanın üzerine gelmesi gibi pençelerini bize doğru uzatır. Ölmüş ve acil bir ihtiyaç ya da mesaj ile bize gelebilen yakınlarımız ya da arkadaşlarımız tarafından ziyaret ediliriz. Uzak bir okyanustaki bir tsunaminin bir öngösterimi olabilecek büyük bir dalganın altında kalabiliriz ya da bu dalga, günlük hayatımızdaki sağduyuyu ve dengeyi bozguna uğratabilecek ve içimizde –ve belki ailemiz ya da ilişkimizde– yükselen bir duygu gücünün enginliğini temsil ediyor olabilir.

Uyku rüyaları üstünde tüm bu çeşitliliği ve daha fazlasını dikkate alarak çalışırım; ve onların da üstümde çalışmasına izin veririm. Fakat Aktif Rüya Görme, uyku rüyalarının şifrelerini çözme metodundan çok daha öte bir şeydir. Bu yaklaşım sizin için yeniyse, sizi, rüya analizi ya da rüya yorumunun ne olduğuna dair önceki kavramlarınızı hemen şimdi, bir kenara bırakmaya davet ediyorum. Birlikte çok heyecan verici yerlere gidiyoruz. İlgili teknikler yeni ve orijinal olmakla beraber, hesap edilemeyecek kadar da eskidir. İlk atalarımız tarafından bilinen ve onların tehlikeli bir gezegende sağ kalmalarını; birbirleriyle ve çevrelerinde temasta oldukları diğer canlı formları ile iletişim kurmalarını sağlayan o görme, bilme ve şifalanma yollarını geri kazanacağız.

Aktif Rüya Görme, hayatlarımızın daha derindeki mantığını ve amacını bulacağımız başka bir dünyayla –dünyanın ötesindeki dünyayla– sürekli bir temasa geçerken yine bütünüyle bu dünyada olmanın bir yoludur. Bu, temel konularda varlığımızın zaten bildiğini hatırlamanın ve içselleştirmenin bir yoludur: biz kimiz, nereden geldik ve bu dünyada ve ötesindeki kutsal amacımız nedir. Bu temel konuların bilgisini unuttuğumuzda büyük hikâyemizi kaybederiz. Ne olduğumuzu ve ne olmayı amaçladığımızı bilmedikçe, kendimize ve diğerlerine düşüncesizce zarar verebiliriz.

Aktif Rüya Görme, yoga ya da arkeoloji ya da parçacık fiziği gibi bir disiplindir. Yani bu uygulamaların giderek yükselen seviyeleri vardır. Herhangi bir alanda ustalaşmanın anahtarı daima aynıdır; uygulama, uygulama, uygulama. Malcolm Gladwell, *Outliers* adlı eserinde, belli bir aktivitede mükemmel olan biriyle sadece iyi olan biri arasındaki farkın yıldız oyuncunun en az on bin uygulama yapmış olması olduğunu belirten bazı ilginç verileri ortaya çıkarmaktadır. Bence, doğru. Ne oldu? Aktif Rüya Görme konusunda mükemmelleşmek için on bin saat çalışma fikri sizi ürküttü mü? Rahatlayın; her gece ve her gün uygulama yapabilirsiniz; böylece uygulama ile geçen saatler hızla artacaktır. Kendinizi bir an bile "çalışıyor" gibi hissetmeyeceksiniz çünkü bunu müthiş eğlenceli, daima enerji verici ve nerede olursanız olun ortamda bir heyecan ve eğlence etkisi yaratabilir halde olduğunuzu göreceksiniz. Ve bunu şimdi yapmaya başlamak için hazırsınız çünkü zaman aslında daima Şimdi'dir; ve sizde de malzeme ve olanak var.

Aktif Rüya Görme üç temel uygulama alanı önerir.

Birincisi, Aktif Rüya Görme, *rüyalarımızı konuşma ve eyleme* yoludur; enerji ve rehberliği, rüya aleminden günlük hayata getirmenin yoludur. Gece rüyalarımızı ve yaşam rüyalarımızı paylaşabileceğimiz güvenli bir alanı nasıl yaratabileceğimizi, faydalı geri dönüşümler almayı, yaratıcı ve şifalandırıcı eylemlerde bulunma konusunda birbirimizi cesaretlendirmeyi öğreniriz. Her birimizin bir başkası için rehberlik yapabileceğimizi keşfederiz ve doğru şekilde paylaşarak, sesimizi daha özgüvenli çıkartırız; öykücü ve iletişimci olma yeteneğimizi geliştiririz, daha güçlü arkadaşlıklar kurarız ve yeni bir

topluluğun temellerini atarız. Kadim Rüyacılar, bilge bir biçimde, eğer rüyalarımızla ilgili bir şey *yapmazsak* bir daha iyi rüya görmeyiz, derler.

İkincisi, Aktif Rüya Görme, bir şamanik lüsid rüya görme yöntemidir. Basit, günlük uygulamalar olarak başlar ve zaman yolculuğunun, varlıksal iyileşmenin ve çok boyutlu gerçekliğin keşfedilmesinin derin grup deneyimlerine dek gider. Bu yöntem, rüya görmek için hep uyumak zorunda olmadığımız anlayışına dayanır. Şuurlu ya da lüsid rüyacı olmamızın en kolay yolu, daha baştan lüsid olmak ve o şekilde kalmaktır. Bir şuurlu rüya yolculuğu metodu olarak Aktif Rüya Görme, rüyaları "kontrol etmeyi" ya da yönlendirmeyi iddia eden yaklaşımlarla karıştırılmamalıdır; bir kontrol manyağı olan egoya, kendisinden ölçülemeyecek kadar bilge ve derin olan bir şeyin sorumluluğunu vermeyi hedeflemek tamamen yanlış bir yaklaşımdır.

Üçüncüsü; Aktif Rüya Görme bir şuurlu *yaşama* yoludur. Bu ise içsel çocuğumuzu ve bu çocuğun doğallık, oyun ve imajinasyon yeteneğini geri kazanmamızı gerektirir. Hayat planımızı belirleme ve adlandırma gücüne sahip çıkmamızı gerektirir. Bizi, enerjilerimizin doğal akışını keşfetmeye ve izlemeye davet eder. Bizi, kendi büyük ve cesur hikâyemizi hatırlamaya ve bunu, başkaları tarafından duyulabilecek ve algılanabilecek bir biçimde söylemeye ve yaşamaya çağırır. Bu halleri bir şair berraklığıyla görmüş olan Baudelaire'den esinlenerek söylersek; bu yol, günlük hayatımızda sanki bize bakan bir canlı semboller ormanından geçiyormuşçasına yürümekle ilgili bir şeydir. Bu, eşzamanlılık ile yol almak ve her gün izlediğimiz yollarımızdaki rastlantısal olayları ve sembolik açılımları daha derin bir düzenin izleri, işaretleri olarak ele almakla ilgili bir şeydir. Bunun da ötesinde, taşıdığımız enerjinin ve (şuurlu ya da şuursuz olarak) seçtiğimiz tutumların, karşılaşmaları ve olayları çekerek ya da uzaklaştırarak çevremizdeki dünyada manyetik bir etki yarattığını kavramakla da ilgilidir. Bu bakış açısına ulaştığımızda, istediğimizin peşinden koşmak için cesaretimizi ve netliğimizi sürdürmeye niyetliysek, bizi engelleyen ya da bize karşı olan şeyleri, isteğimiz yönünde bizi doğrulayan sınavlar ya da bir rota düzeltmesi şeklinde ele alabiliriz.

Stephen Nachmanovitch'in *Free Play* adlı eserinde belirttiği gibi, "bizler dünyanın daimi hareket halindeki daimi bir sürpriz olduğuna güvenebiliriz. Ve de yaratmaya yönelik daimi bir davet." Şuurlu yaşamak, yaratımla ilgili hodri meydan! çağırısını kabul etmek ve dolayısıyla da belirli kalıpların dışına çıkıp dünyaya yeni bir şey getirmek demektir.

BU KİTABIN 3. BÖLÜM'ÜNDE, bu yaklaşımın sadece bireyler, arkadaşlar ve aileler için değil, toplumlar için de olduğunu ve bu dünyanın amacına derinden uyumlanışımızı nasıl tetikleyeceğini öğreneceğiz. Aktif rüyacılar, dünya adına konuşan Sözcüler haline gelirler ve davranışlarımızın bizden sonraki yedinci nesle kadar olan etkilerinin bilincinde olmamız gerektiğini söyleyen kadim yerli bilgeliğinin gerçeğine, tüm farkındalıklarıyla uyum sağlarlar. Aktif rüya grupları, amaçlı ve hedefli bir toplum modeli sunabilir; kendi gerçekliğini söylemeyi ve somutlaştırmayı öğrenen her bireyi, kendi sesine sahip çıkarken bir yandan da başkalarına rehberlik yapacak şekilde güçlendirmeye adanmış yeni bir liderlik şeklini teşvik edebilir.

Ek bölümünde, dünyayı iyileştirmek için yeteneklerini kullanan rahibe-bilimcilerin rehberlik ettiği bir Rüyacılar Ulusunun ortaya çıktığı olası bir gelecekten belgeleri inceleyeceğiz.

1. BÖLÜM

Uyanın ve Rüya Görün

Rüyalar varlığa yol gösteren kelimelerdir.
CARL JUNG, *Kırmızı Kitap*

1

Dünyada Bir Delik Açın

Çocuk psişesi *sonsuz büyüklükte ve hesap edilemez yaştadır.*
CARL JUNG, "Kişiliğin Gelişimi"

Rüyaları anlamak ve imajinasyon uygulamasında ilerlemek istiyorsak, ustalaşmış öğretmenlerimize bakmamız gerekir: içsel çocuğumuz ve etrafımızdaki çocuklar. Çocuklar çok küçükken sihirli âlemlere –hem de biletsiz!– nasıl gidileceğini bilirler çünkü onlar hayal gücü âlemindeki evlerinde ve de rüyalarıyla iç içe yaşarlar. Kızım Sophie dört yaşındayken, Oyuncak Ayı Diyarı adındaki özel bir yerde maceralar yaşadı ve özel bir arkadaşla tanıştı. Onun bu yolculuklarını dinlemeyi çok severdim; bunlardan çizimler yapması ve yeni hikâyeler tasarlaması konusunda onu cesaretlendirdim.

Bir gün Sophie yanıma oturdu ve büyük bir ciddiyetle şunu sordu, "Babacığım, Oyuncak Ayı Diyarına nasıl gittiğimi bilmek ister misin?"

"Çok isterim."

"Bazen Güneş Geçidini kullanıyorum. Bazen Ay Geçidini kullanıyorum. Bazen Ağaç Geçidini kullanıyorum. Bazen Gökkuşağı Geçidini kullanıyorum. Ve *bazen de* sadece dünyada bir delik açıyorum."

Bundan daha iyisini söyleyeni hiç duymadım. Daha büyük bir hayatı yaşamak için *dünyada bir delik açmalıyız.* Rüya görmek –ister uyuyor ya da uyanık, ister aşırı uyanık olalım– zaten tamamen bununla ilgilidir. Yetişkinliğe giden yolda bunun nasıl yapıldığını bazen unuturuz; tıpkı *Narnia Günlükleri* adlı eserde, yaşça daha büyük çocukların ergenliğe yaklaştıkça ve çevrelerindeki büyüklerin gerçeklik tanımlarını daha çok üstlendikçe Aslan'ı görebilmelerinin son bulması gibi.

Küçük çocukları dinlediğimizde ama gerçekten dinlediğimizde, sihirli âlemlerle aramızdaki mesafenin, göz kapaklarımızın genişliğinden pek de fazla olmadığını hatırlamaya başlarız. Gerçek dinleme, dikkat etmeyi gerektirir. *Dikkatini vermek*, kendimizi bir şeye ya da kişiye doğru genişletmek demektir; bu durumda, anlayışımızın sözcük dağarcığını da genişletmemiz gerekir. Hayatımızdaki küçük çocuklara en azından bunu borçluyuzdur. Bunu yaptığımızda, nasıl rüya görülür ve rüya görmek ne olabilir konularında en iyi öğretmenlerimiz olabileceklerini keşfederiz.

Bir T. rex Sizi Yediğinde Ne Yapmalı

"Bir T. rex beni yedi!" Yedi yaşındaki Brian oturduğu yerde heyecanla sallanıyordu fakat sesi hala yumuşaktı. Çember oluşturarak oturmuş olan on beş çocuk, ebeveynler ve büyük ebeveynler onu duymak için öne doğru eğildiler. "Çocuklar ve Ailelerle Rüya Görmek" adını verdiğim ve yönetmeyi çok sevdiğim bir oyun çalışması için yerel bir inziva merkezinde yarım gün geçirmek için toplanmıştık.

"T-Rex seni bir lokmada yuttu mu?" diye sorarken Brian'ın büyükannesi, sanki çok büyük bir şeyin büyük bir lokmayı yutmasını taklit ederken boğazından bir gurlama sesi çıkarıyordu. "Yoksa seni katır kutur yedi mi?"

"*Büyük* bir lokmaydı." Brian'ın gözleri heyecanla ışıldıyordu. "Daha sonra aşağıya, daha aşağıya, T. rex'in karnına düşüyordum. İki yumurta buldum. Onları keserek açtım ve içinde iki T. rex bebek vardı. Onlar dışarıya çıktılar ve büyük T. rex'i öldürdüler ve ben iyi oldum."

"Nasıl hissettin ?" diye sordum.

"Haaaarika!"

Rüyacının yaşı her ne olursa olsun bunun gibi bir rüyayı analiz etmeyin. En azından, rüyanın yaşamsal enerjisini yakalayıp somutlaştırana ve o ana getirinceye ek. Bu, Brian'ın rüyası için zor değildir. Bir oda dolusu heyecanlı çocuk vardı ve çocuklar, rüya tiyatrosu için doğuştan yetenekli kişilerdir.

"Hey Brian, rüyanı oynamak ister misin ?"

Brian zaten sabırsızlanmaktadır. Grubun en küçük iki çocuğunu seçer: kendi rüyalarından birinin resmini –kendi ismini verdiği vahşi bir şeyin resmi– boyalar ve eskiz kâğıdı ile daha az önce yaratmış olan dört yaşındaki meleksi Abby ve marakas ve müzik kutumuzdaki diğer ses çıkarıcı aletlerle bir virtüöz olduğu ortaya çıkan bir bızdık.

İnziva merkezindeki ev sahibimiz ve yetenekli bir danışman ve rüya öğretmeni olan Carol "Teyze" T. rex'in yakalayan kafası olarak seçilir; ancak bu rol, sevinçten kendini gülmekten alamayan Carol için hayli zordur. Canavarın gövdesini ve kuyruğunu yapmak için her yaştan pek çok rüyacı vardır. Az sonra, yapmış olduğumuz canavar kükreyerek ve ayaklarını güm güm vurarak odaya girer. Kendini oynayan Brian, mobilyaların arkasına saklanmaya çalışırken oradan oraya sıçramaktadır: kaderi bellidir; T. rex tarafından yutulur. Canavarın karnının içine düşüşünü oynarken tekrar tekrar döner. Aşağıya doğru giderken, yumurtaları bulur ve yaptığı bu iyiliğe kendisini kurtararak karşılık veren bebek canavarları özgür bırakır.

Doğal, mutlu ve tamamen doğru bir oyun; ve herkes daha da oynayalım istiyor.

Diğer çocukların rüyalarını bir tiyatro oyununa çeviriyoruz; rüya canavarları ile baş etme konusunda her seferinde yeni bir strateji ortaya çıkıyor. On yaşında bir kız, okulda öğle yemeğine giderken "kısa boylu bir canavarın" ortaya çıkıp sınıf arkadaşlarını yediği rüyasını anlatıyor. "Beni yiyemedi çünkü ben suratını tekmeledim."

Bunu oyuna çevirmek, kısa boylu canavar olmaktan acayip zevk alan bir ufaklığın, yüzü tekmelenir gibi rol yapılması için yere yatırılıncaya dek Rüyacının sınıf arkadaşlarını kovalaması ile çılgınca bir kaçışa dönüştü.

Gruptaki on üç yaşındaki kız, rüyasında canavarlar gibi davranan insanlar tarafından tehdit edilir. Yarasa kanatları takar ve güvende olabileceği özel bir yere uçar. Rüyadaki en korkutucu yetişkinler, kız saldırganlardan kaçmaya çalışırken, sanki buz kalıpları içine konmuşçasına tuhaf bir şekilde donmuş gibi duranlardır. Bir sonraki manzarada vahşi bir okyanustadır. Daldığı zaman bir katil balina olur ve ona katılan başka bir katil balina ile mutluluk içinde yüzer. Tekrar onlu yaşlardaki kızın bedeninin şeklini aldığında, büyükler artık onun için tehdit edici değildir. Katil balinaların olduğu yerden, gücünü alıp geri kazanmıştır.

BUNLAR, TEK BİR ÖĞLEDEN SONRAYA AİT MANZARALARDIR; tıpkı atalarımızın yapmış olduğu ve halen de bazı yerli kabilelerinin yapmakta olduğu gibi, çocuklar ve aileleri ile birlikte "rüya gördük." Oynanmak istenen rüyaları çağırmaya davul çalarak ve neşeli müzikler yaparak başladık. Daha sonra herkes bir rüyanın çizimini yapmak için çemberin ortasında duran elişi malzemelerini kapıştı.

Ayrıca odanın ortasına hayvan biçimli oyuncaklar, kuklalar ve plastik kertenkeleler ile dolu kocaman bir oyuncak kutusu koymuştuk. Çocukları ortaya gelip sevdikleri hayvanları almaları için davet ettim. Daha sonra, Mohawk yerli toprağında olduğumuz için, Ayı'yı –ve onunla birlikte diğer tüm hayvanları– yardımcılar ve koruyucular olarak çağıran basit bir Mohawk şarkısını söylemeleri için ellerini ve seslerini birleştirmelerini istedim.

Ağlama küçüğüm.
Ağlama küçüğüm.
Ayı senin için dans etmeye geliyor.
Ayı senin için dans etmeye geliyor.

Korkutucu bir rüyanız olduğunda, size yardım edecek ve sizi koruyacak bir arkadaşınız olduğunu bilmenin nasıl iyi bir şey olduğunu tartıştık. Küçük Abby hiç tereddütsüz bana doğru gelip fısıldadı: "Benim bir ayım var. Ve pek çok rüya arkadaşım var."

Portakal dilimleri ve çikolata parçacıklı kurabiyeleri atıştırmak

için her yarım saatte bir ara verdik.

Sona doğru, rüya günlüğümden bir sayfayı açtım; bir önceki davul çemberinde kendiliğinden gelen bir imgeyi çizmiştim: Manhattan Adası'nın önünden akan East River'da sırtında mutlu çocuklarla yüzen Champie; Champlain Gölü'nde yüzdüğü iddia edilen Loch Ness'in kuzeni.

Çocuklara, ebeveynlerine ve büyük ebeveynlerine şöyle dedim: "Rüyalarınızı çizdiğiniz ve hikâyelerinizi yazdığınız böyle bir günlük, hazine kitabınızdır. Umarım buradaki herkes böyle bir hazine günlüğü tutmaya başlar. Sizi buraya getiren büyüklerinizden, en uygun defteri bulmanıza yardım etmelerini isteyin. İsterseniz, kelimeleri yazmanız konusunda da size yardım edebilirler. Fakat bir rüya günlüğü konusunda herkesin bilmesi gereken bir şey var. Bu sizin özel kitabınız ve eğer Annenizin ya da Babanızın onu okumasını istemiyorsanız, onlara, 'Bu benim gizli kitabım,' deyin. Ve onlar da buna saygı göstermeliler."

Herhangi bir soru olup olmadığını sordum.

Odanın her tarafından eller havaya kalktı.

"Bunu tekrar yapabilir miyiz? "

"Bunu her ay yapabilir miyiz?"

"Bunu her *hafta* yapabilir miyiz?"

"Hey" dedim, "artık siz ve aileleriniz bunun ne kadar eğlenceli olduğunu bildiğinize göre, bunu her *gün* evinizde ya da bir arkadaşınızın evinde yapabilirsiniz."

Çocuklar Geleceği Rüyalarında Gördüklerinde

Rüyalarımızda her birimizin psişik olduğumuzu çocuklara söylememize gerek yok. Onlar bunu bilirler çünkü rüyalarında her zaman ruhsal deneyimler yaşarlar. Geleceği görürler, ölmüş kişilerle karşılaşırlar, uzakta olan ve onlara karşı sözde kilitlenmiş kapıların ardındaki şeyleri görürler. Sorun, etraflarındaki yetişkinlerin onları sıklıkla dinlemiyor olmalarıdır çünkü bazen çocukların neleri görüyor olabileceğinden korkarlar.

Bir seferinde, New York Eyaleti'nde bir okul bölgesindeki "yetenekliler ve üstün zekâlılar" programının bir parçası olarak 6. sınıf

öğrencileri için bir dizi rüya dersi verdim. Her dersin başlangıcında çocuklara sorduğum sorulardan biri de şuydu: "Herhangi biriniz rüyanızda, daha sonra gerçekleşen bir şeyi gördünüz mü?" Ortalama olarak, on çocuktan dokuzu bunu deneyimlediklerini söylemiştir. Geliştirdiği kolları ile Rambo'ya benzeme yolunda olan genç bir çocuk hikâyesini anlatmaya çok istekliydi. "Myrtle Beach'e ailece tatile gittik. Havaalanından itibaren tüm yolu sırasıyla rüyamda gördüm. Babama hangi yoldan gitmesi gerektiğini söylemeye çalıştım fakat beni dinlemedi. Bundan dolayı da kaybolduk ve geri döndüğümüz için bir saat harcadık çünkü babam rüyalara inanmaz."

She Who Dreams adlı kitabın yazarı olan arkadaşım Wanda Burch, oğlu Evan'ın sadece üç yaşındayken rüyasında gördüklerini hatırlıyor. Her ne kadar bu aile rüyacılarla dolu olsa da, rüya gerçek hayatta ortaya çıkmaya başlayıncaya kadar –rüyanın anne ve çocuğu ciddi bir yaralanmadan korumuş olan hızlı hareketi hatırlattığı noktada– ebeveynler rüyayı anlamamışlardı. Wanda'nın New York'ta Mohawk Walley'deki evlerinde hikâyenin nasıl ortaya çıktığını şöyle anlattı:

> Oğlum üç yaşını doldurmuştu ve şimdiden, büyük rüyalar paylaşıyordu. Bana "köpekler" hakkında bir rüya gördüğünü ve oldukça korktuğunu söyledi fakat köpeklerin onu neden bu kadar çok ürküttüğünü ifade edemiyor gibiydi. Kocam o sıralarda çok yoğun çalışıyordu ve bir toplantıya gitmesi gereken bir akşam fazlasıyla yorgun olduğundan, onu Mohawk Valley'deki evimizden on beş mil uzaklıktaki adrese arabayla götürmeyi önerdim.
>
> Evden çıkıp kapıyı kapattığımız anda, Evan elimi tutarak "Köpekler, köpekler" diyerek bağırmaya başladı; onu arabaya bindirmek için kucağıma almam ve defalarca etrafta hiçbir köpeğin olmadığını söylemem gerekti. Sakinleşti. Kocamı gideceği adrese bıraktığımızda ve eve dönmeye hazırlanırken Evan tekrar tedirgin oldu ve arka pencereden dışarıya bakıp, hırlayan köpeklerin olduğunu söyledi. Birkaç dakika gece kabuslarından ve onlarla çalışmak üzere rüya ile ilgili olarak neler yapabilece-

ğini konuştuk. O anda Evan'a neler söylediğimi hatırlamıyorum fakat genellikle gece kabuslarına kendi çözümlerini üretme konusunda genelde oldukça yeterliydi ve bu rüyanın onu bu denli korkutması beni şaşırtmıştı.

Eve geri döndük. Aynı senaryo tekrar başladı. Evan'ı eve taşımak zorunda kaldım. Bu sefer çok histerik bir şekilde bağırıyordu ve onu güçbela eve sokabildim. Evde tekrar sakinleşti. Derken, kocamı alıp getirme zamanı geldi. Evan tekrar histerik bir durumdaydı ve arabaya binmemek için etrafta dolanıyordu.

Kocamla birlikte eve geri döndüğümüzde Evan çığlık atmaya başladı. Onu arabadan çıkartıp eve götürmek için mücadele ediyordum. Camla kaplı sundurmaya bir adım kala çok korkutucu bir havlama ve hırıltı duydum. Dönüp baktığımda bir anda, kulübeye biraz uzaklıktaki bir bayırdan aşağıya bir vahşi köpek sürüsünün geldiğini gördüm. Evan'ı kelimenin tam anlamıyla sundurmanın içine fırlattım ve kocama, kapıyı kapatıp arabanın içinde kalması için bağırdım. O kapıyı çok sayıda köpeğe karşı güçlükle kapatırken, diğer köpekler sundurmaya doğru atlıyorlardı. Geri dönüp sürü ile birlikte uzaklaşmadan önce bazı köpekler kapıya ve kapalı sundurmanın duvarlarına çarptı.

Eğer Evan'ı ve sonra da kendimi sundurmanın içine atamamış olsaydım, çok ciddi bir sorunla karşılaşırdık. O anda oğlum, son derece sakin bir şekilde, pencereden köpeklerin nehir yatağı içinde gözden kayboluşlarını seyrediyordu. Bana baktı ve, "Köpekler," dedi. Ben de, "Anladım," dedim.

Oğlum, önemli ya da önemsiz olsun bütün rüyalarını benimle paylaştı ve artık, kırk yaşına merdiven dayamış olmasına rağmen, hala paylaşıyor. Hayatımı tehdit eden bir hastalıktan kurtulabilme olasılığıma dair tereddütler yaşadığım en karanlık anlarımda ona dönüp sordum: "Ben iyi miyim? Hangi rüyayı görüyorsun?" Cevabını hiçbir zaman unutmayacağım: "Sen iyisin. Rüyamda seni gelecekte görüyorum."

Geleceği rüyamızda görme yeteneğimizle –daha iyi seçimler ve iyi yönde değişimler yapmak için olası gelecek olaylarla ilgili gece öniz-

lemelerimizi kullanmakla– ilgili tereddütleriniz varsa, rüyalarını anlatan küçük bir çocuğu dinleyin. Ve size anlattığı rüyadaki olası gelecekle ilgili işaretleri nasıl *saptayabileceğiniz* ve bunlara göre nasıl harekete geçeceğiniz üzerinde düşünün. En hafif deyimiyle, çocuklar hayat sahnesinde bağımsız oyuncular değillerdir. Onları sadece dinlemekle kalmayıp onlara yardım etmemize de ihtiyaçları vardır.

Bir defasında, New Haven, Connecticut'ta bir grup risk altındaki çocuk için yerel polis teşkilatının yardımseverler derneğinin ev sahipliğinde, bir oyun çalışması seansı yönettim. On dört yaşındaki güzel bir kız, dolambaçlı bir dağ yolunda bir otobüsten indikten sonra kırmızı gözlü iki vahşi köpeğin saldırısına uğradığı bir rüyasını anlattı. Bu köpekler sıradan köpekler gibi değillerdi ve bu kız günlük yaşamında öyle bir yere hiç gitmemiş olmasına rağmen o dağ yolundaki dinlenme tesisi oldukça gerçekçi ve belirgindi. O gün şanslı günümüzdeydik zira odada, kızın rüyasındaki mekanı bilen bir danışan vardı. "Tam da bizim iki hafta içinde gideceğimiz yaz kampı yolu üzerindeki dinlenme tesisini tarif etti. Ben de o otobüste olacağım ve size söz veriyorum, o konaklamada kötü hiçbir şey olmayacak."

Sır Defterlerini Oluşturmalarında Çocuklara Yardım Etmek

Luca gecenin bir yarısında annesinin yatağına atlayıp aşağıdaki rüyayı anlattığında henüz dört yaşında bile değildi:

> Beni takip eden kocaman bir T rex'ten kaçıyordum. Sonra hatırladım, "Bekle bir dakika. Ben T rex'i severim. Böylece, arkamı döndüm ve ona; 'Hey, sen benim en sevdiğim dinozorumsun!' Ve beni tutup havaya yukarıya kaldırdı ve böylece ben de üstüne binebildim ve daha sonra birlikte sahile gittik.

Sabah olunca, Luca annesinden rüyayı yazmasını istedi. Rüyasının içinde hepimizin yapmayı öğrenmek isteyeceğimiz bir şey yapmıştı. Korkutucu bir şeyden kaçmak yerine döndü ve onunla kendi zemininde yüzleşti. Luca'nın annesi de, çocukların rüyaları ile ilgili olarak yetişkinlerin yapması gereken ilk önemli şeyi yaptı: *dinledi.*

Daha sonra, Luca'nın teşvikiyle, ikinci en önemli şeyi yaptı: küçük çocuğuna bir rüya ile *eğlenceli bir şey yapması* için yardım etti ve bu örnekte bu şey, hikâyesi unutulmasın diye o rüyayı bir deftere yazmaktı.

Luca rüyalarını, uzun yıllardır rüya günlüğü tutan aktif rüyacı Chele Teyze'sine sık sık anlattı. Chele Teyze'nin rüyalarını günlüğüne yazma örneğinden esinlenen Luca'nın annesi, görüp görebileceğiniz en özel kitabı aldı, rüyalarımızın ve hayal gücümüzün sihri ile dolu bir kitap. Küçük çocuklara ulaşabilme ayrıcalığımız oldukça, onlara –ve süreç içinde, kendimize de– verebileceğimiz en büyük hediyelerden biri, rüyalarını ve hikâyelerini, daha sonra günlükleri olacak olan bir deftere kaydetmeleri konusunda onları cesaretlendirmektir. Ben aynı şeyi kendi kızlarım için yaptım. Dokuz yaşına gelip de günlüklerini kendi başlarına yazacak kadar büyüdüklerinde yazma işini üstlendiler. Dolayısıyla, her ikisi de aslında bana şöyle demiş oldular: "Buraya kadar, baba. Bu benim sır defterim ve artık onu okuyamazsın."

O defter, artık bir *günlüktür*. İzniniz olmadan kimseyle paylaşılmaması, kolayca verilmemesi gereken, size özel olan sır defteriniz.

Çocuklara Rüyaları Konusunda Yardım Etmenin Dokuz Anahtarı

Çocukların rüyalarını dikkatle dinlemek ve onların hayal gücünü desteklemek konusunda yapmamız gerekenler şöyledir:

1. *Dinleyin.* Bir çocuk rüyasını anlatmak isterse, ona fırsat verin. Rüya paylaşımı için günlük akış içinde bir yer açın. Hikâyeleri dinleyin ve çocukların esenliği için, onları dikkate alın.
2. *Güzel rüyaları davet edin.* Uykudan önce okunacak kitabı doğru seçin, hatta daha iyisi, ona hikâyeler anlatın. Gece için iyi rüya niyetleri ağı oluşturması için çocuğa yardım edin; örneğin, "Bu gece en çok ne yapmak istersin?" diye sorabilirsiniz. Çocuklarınızın çok sevdikleri bir oyuncak hayvan (tüylü bir ayıcık ya da T. rex olabilir) ile uyumalarına ve onu rüya koruyucusu yap-

malarına izin verin.

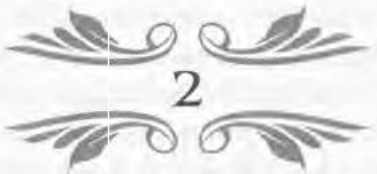
3. *Ürkütücü şeylere karşı anında yardımcı olun.* Gece bir şey çocuğu korkuttuysa, o anda ihtiyaç duyduğu dostun *siz* olduğunuzu hatırlatın. Olumsuz enerjiyi temizlemek için hemen bir şey yapın. Korkan çocuğun onu tükürmesini (gerçek anlamda) ya da onu korkutan şeyin resmini çizmesini ve olabildiğince sert biçimde bu çizimi yırtıp parçalamasını sağlayın.
4. *Güzel sorular sorun.* Çocuk, hikâyesini anlattığında ona güzel sorular sorun. Duygularını, gökyüzünün rengini, T. rex'in tam olarak ne yaptığını sorun. Gelecekle ilgili bir şey olup olmadığına bakın. O rüya kendi rüyanız olsaydı rüya hakkında ne düşünebileceğinizi söyleyin. Her zaman için hikâyeden eğlenceli ya da faydalı bir şey çıkarın. Boya kutusunu açın, büyükanneyi çağırın, vb.
5. Çocuğa bir rüya günlüğü tutması konusunda yardım edin. Buna olabildiğince erken başlamasını sağlayın. Çok küçük çocuklarda, çocuk resimler çizerken siz sözcükler konusunda yardımcı olun. Çocuk günlüğünü size kapatma noktasına gelip de, "Bu benim sır defterim ve sen bunu artık okuyamazsın," dediğinde *gizlice bakmayın.* Gizlilik hakkını teslim edin ve o sihirli deftere bakma zamanınızı, çocuğun belirlemesine izin verin.
6. *Yaratıcı ifadeler için malzemeler sağlayın.* Rüyalarını el işi, dans, tiyatro ve oyunlar ile canlandırması ve rüyalarını çizip boyaması konusunda çocuğunuzu cesaretlendirin. Rüyadan esinlenen oyunlar ve performanslar için arkadaşlarını ve aileyi toplayın. Kuklalar ve oyuncak hayvanlar da rüyaları canlandırmak için çok kullanışlıdır. Bu, kılık değiştirme oyunu için de uygun bir fırsat olabilir. Anne ve Babalarını ve hayatlarındaki diğer büyükleri canlandırmak, çocuklar için bir çeşit boşaltım yoludur. Şoke olmaya hazır olun!
7. *Etkili eylem planları oluşturmalarına yardım edin.* Rüyalar bize daha ileri eylemlerde bulunmayı gerektiren şeyleri gösterebilir; örneğin, rüyada gösterilen geleceğe ait mutsuz bir olaydan sakınmak ya da aile içinde bir şeyi düzeltmek gibi. Bir çocuk muhtemelen böyle durumlarda, sizden başlamak üzere, bir ye-

tişkinin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Bu da sizin, tıpkı şimdi yaptığınız gibi, rüyalar ve rüya çalışmaları konusunda daha çok şey öğrenmenizi gerektirecektir.

8. İçinizdeki çocuğun ortaya çıkmasına izin verin. Çocukların rüyalarını dinlerken, içinizdeki o harika çocuk rüyacının ortaya çıkmasına ve oyuna katılmasına izin verin.
9. *Eğlenceye devam!* Bu işin havasına girdiğinizde, bunun en iyi ev eğlencesi olduğunu keşfedeceksiniz.

Bu listede olmayan fakat çocukların rüyaları ile ilgili olarak *yapılmaması* konusunda listenin en tepesinde olması gereken iki şeye dikkat edin:

1. Çocuğa *hiçbir zaman*, "Bu sadece bir rüya," demeyin. Çocuklar rüyaların gerçek olduğunu ve rüyalarda ortaya çıkan ürkütücü şeylerin ihmal edilmek yerine çözülmeleri gerektiğini bilirler.
2. Bir çocuğun rüyasını *YORUMLAMAYIN*. Burada uzman olan siz değilsiniz; çocuktur.



Rüya Kuraklığından Nasıl Kurtulursunuz

Rüyalarını kaybedenler kaybolmuş insanlardır.
AVUSTURALYA YERLİ DEYİŞİ

Pek çoğumuz rüyalarımız ile temasımızı kaybetmiş durumdayız. Toplumumuzun şiddetli ve uzun süreli bir rüya kuraklığı çektiğini belirtmek, hiç de abartılı olmaz.

Pek çok ruhsal gelenek açısından bakıldığında bu durum, oldukça ciddidir. Navajo halkı insanların rüyalar aracılığıyla ruhsal alemle temasta kaldığını söylerler. Iroquois yerlileri, eğer rüyalarınızı kaybettiyseniz canınızın bir bölümünü kaybetmişsinizdir derler. Ünlü psikolog C.G. Jung ise en önemli deneme yazısında, "Tanrı'nın esas olarak rüyalar ve vizyonlar aracılığıyla konuştuğu çok eski bir gerçektir," demiştir.

Modern toplumlarda rüya kuraklığının üç temel nedeni vardır:

1. *Kötü alışkanlıklar.* Tipik şehir hayatının ritimleri ve rutinleri, rüyaların hatırlanmasını desteklemez. Çoğu kez alarm saatleri –ya da yatak arkadaşları, okula gitmek zorunda olan çocuklar– tarafından sarsılarak uyandırılırız ve zaman sınırlamaları ve zorunluluklar turlarını tamamlamak için kafein ile dolmuş bir şekilde kendimizi dışarıdaki dünyaya atarız. Pek çok durumda,

rüyalarımızı kayda geçirmek için zaman ayırma alışkanlığımızı destekleyecek ve takdir edecek hiçbir şeyimiz yoktur. Ayrıca, rüyalarımızı paylaşabileceğimiz, faydalı geri dönüşümler alabileceğimiz, rüyalarımızın rehberliğini ve enerjisini somutlaştırmak adına yaratıcı eylemlerde bulunmak için destek alabileceğimiz güvenli bir alan yaratma uygulamasında pek çoğumuz yetersiz kalırız. Rüyalarımızla ilgili bir şey yapmadığımız takdirde, iyi bir şekilde rüya göremeyiz.

2. *Korku ve pişmanlık.* Rüyalarımızdan kaçarız çünkü rüyalarımızın –karanlık taraflarımız, sorunlarımız, hastalıklarımız hakkında– duymak istemediğimiz şeyleri bize söyleyebileceğini düşünürüz. Kapıyı çarparak kapatır ve, "Bu yalnızca bir rüya," deriz. Bu ise zayıf bir stratejidir. Gece çözümsüz bıraktığımız meseleler, ne de olsa günlük dünyada bizi yine bulacak ve rahatsız edeceklerdir.

   Buna alternatif olarak, rüyamızda muhteşem şeyler de görürüz: Bay ya da Bayan Doğru ile keyif ve neşeyle rüyalarınızın evinde yaşayıp rüyalarınızın işinde çalıştığınız huzur ve güzellik dolu bir dünya. Ancak, uyandığımızda kendimize söylediğimiz şey; hayatımızda öyle Bay ya da Bayan Doğru diye birinin olmadığı, rüyamızda hoşumuza giden şeylerin gerçekleşme olanağının, parasının ya da ümidinin olmadığıdır. Böylece bir kez daha, kendimize, "Bu yalnızca bir rüya," deyip rüyamızı sonlandırırız. Bu da yine akılsızca bir tepkidir. Bir şeyin rüyasını görebiliyorsak, o şeyi gerçekleştirebilir hale de gelebiliriz.

3. *Yapay uyku devreleri.* Genelde, bizim "gece iyi uyumak" ile ilgili kavramlarımız aslında rüyalarımızla çatışma halindedir. Pek çoğumuz, uyku üzerine öneriler sunan doktorlar ve ilaç kampanyalarının savunduğu gibi, gece boyunca kesintisiz yedi sekiz saat uykuya ihtiyacımız olduğuna inanırız. Atalarımızı buna herhalde çok şaşırırdı. Yapay aydınlatmanın, yani gazla ve daha sonra elektrikle aydınlanmanın icadından önce, insanların çoğunun gece uykusu; "parçalı uyku" şeklinde en az iki bölümden oluşurdu. İngiltere'de buna "birinci uyku" ve "ikinci uyku" diyorlardı.

Dr. Thomas Wehr liderliğindeki bir ekibin Zihin Sağlığı Ulusal Enstitüsü için yaptığı çalışmalar, yapay aydınlatmanın mevcut olmadığı koşullar altında insanların eski uyku düzenine dönüş yaptıklarını ve iki uyku arasında birkaç saatlik ara verdiklerini belirtmektedirler. Wehr'in araştırmasının ilginç bulgularından biri de, bu aralar sırasında, deneklerde prolaktin seviyelerinin yükseldiği tespit edilmiştir; bu, hipofiz bezi tarafından salgılanan ve tavukların yumurtaları üzerinde uzun dönemli kuluçkaya yatmalarını sağlayan bir hormondur; anlaşılan o ki, insanları meditasyondan hiç de farklı olmayan sakin ve değiştirilmiş bir şuur haline sokarak onların altlarına farklı türden yumurtalar koymasına izin vermektedir. Uyku tarihçisi A. Roger Ekirch açıkça, "Bugünkü bütünlenmiş uyku hali, doğal değildir," demektedir.

Kadim halklar ve yerliler arasında, *dorveille* (uyku-uyanıklık arası) denilen şuur eşiği hali, o anda uygun olan kim varsa rüyaların onunla paylaşıldığı bir zamandır. Bu oldukça yaratıcı bir haldir ve bundan dolayı ben de *Secret History of Dreaming* adlı kitabımda, pek çok bilimsel keşfe ve insanların bu hal ve alanda iken sergiledikleri gelişimlere bakarak bunu "çözüm hali" olarak adlandırdım. Bir tek uzun uyku sürecini hedeflediğimizde ya da bunun için ilaç aldığımızda, rüyalarımızı hatırlama ve paylaşma şansımızı sınırlarız; kendimizi uyku ve uyanıklık arasındaki hipnopompinin, yani imgelerin geldiği ve bağlantıların kurulduğu anın o üretken alanına kolayca girmekten kendimizi mahrum bırakırız.

Rüya Kuraklığını Aşmanın Beş Yolu

Rüyalarınızla temasınızı mı kaybettiniz? Rüyadan anımsadığınız, günün iş ve trafik yoğunluğunda acele ederken kaybolup giden parçalarla mı sınırlı? Rahatlayın. Rüyalarınızla ilişkilerinizi yenilemek ve tazelemek için bazı kolay ve eğlenceli yollar var.

1. *Gece için bir niyet belirleyin.* Uyumadan önce, önünüzde uzanan rüya ve alacakaranlık saatleri için niyetinizi yazın. Bu bir seyahat

planı olabilir ("Hawaii'ye gitmek istiyorum" ya da "kız/erkek arkadaşımı ziyaret etmek istiyorum"). Bu niyet, rehberlik almak için özel bir rica da olabilir ("İşimi değiştirirsem ne olacağını bilmek istiyorum"). Ya da daha genel bir yönlendirme olabilir ("Şifa diliyorum" ya da "Kendimi yaratıcı kaynağıma açıyorum"). Sadece şunu da söyleyebilirsiniz: "Rüyamda eğlenmek ve bunu hatırlamak istiyorum."

Bu niyetin bir enerji taşıdığından emin olun. Rüyanız size, diğer her şeye uyan tatsız işlerden birini daha hatırlatmasın.

İsterseniz küçük bir ritüel yapabilirsiniz: bu, antik çağlarda arayış içinde olanların, Asklepios'unki gibi, rüya ile şifa bulunan tapınaklara gidip gece kutsal bir rehber ile karşılaşmak niyetiyle rüyaya yattıklarında yaptıklarının basit bir biçimi olabilir. Özel bir banyo ya da duş alabilirsiniz, doğa ya da akan su sesi kayıtları çalıp dinleyebilirsiniz ve niyetinizle ilgili bir nesne ya da resim üstüne bir süre meditasyon yapabilirsiniz. Uykudan önceki iki saat içinde ağır şeyler yemekten ve alkol almaktan kaçınmanız iyi olur. Kendinize küçük bir misk otu yastığı alıp (halk kültüründe, misk otunun mükemmel bir rüya çağırıcı olduğuna inanılır) ve yastığınızın altına ya da yakınına koyabilirsiniz.

2. *Almaya hazır olun.* Niyetinizi koyduktan sonra onu onurlandıracak araçlarınız olduğundan emin olun. Yatağınızın yanına bir kalem ve kâğıt (ya da bir ses kaydedici) koyun ki uyandığınızda kaydetmeye hazır olun. Saat sabaha karşı 3 bile olsa, uyanır uyanmaz *bir şeyler* kaydedin. Tuvalete gitmek zorundaysanız, defterinizi de yanınıza alıp iki şeyi aynı anda yapmayı deneyin. Kulak vermeye en çok ihtiyacımız olan rüyalar bazen günlük zihnimize hayli antisosyal görünen saatlerde gelebilir.
3. *Parçalara karşı nazik olun.* Gece rüyalarınızdaki parçalardan vaz geçmeyin. Bir rüyanın en narin kalıntısı ile uğraşmak bile heyecan verici olabilir ve bu kalıntı üstünde düşünür ya da onunla oynarken, kendinizi rüyanın unutmuş olduğunuz geri kalan kısmını hatırlarken bulabilirsiniz. Biraz detektiflik yapmak istiyorsanız, bir rüyadan arta kalan garip bir kelime ya da ifade, şaşırtıcı bir ipucu olabilir.

Farz edin ki sadece belli bir renk algısı ile uyandınız. Bugünü bir Kırmızı Gün ya da Yeşil Gün olarak belirtmek, o rengin enerjisinin sizinle dolaşmasına izin vermek ve kırmızı ya da yeşilin özellikleri üzerine meditasyon yapmak ve hangi hayat anılarının ortaya çıktığına bakmak ilginç olabilir.

4. *Hala hiçbir rüya anısı yok mu? Endişelenmeyin.* Uyandığınızda herhangi bir rüya hatırlamıyorsanız yatakta birkaç dakika oyalanın ve herhangi bir rüya ya da rüya parçasının geri gelip gelmediğine bakın. Yatakta hareket edin. Bazen uyuduğunuz sıradaki beden duruşunuza geri dönmek, o pozisyondayken görmekte olduğumuz rüyayı hatırlamamıza yardım edebilir.

   Eğer hala hiçbir şey hatırlamıyorsanız; başucunuzdaki kağıda herhangi bir şey yazın; hisleriniz ve fiziksel algılarınız da dâhil olmak üzere farkındalık alnınızda her ne varsa. Rüyanın kendisi gitmiş olsa da rüyadan arta kalanları yakalıyorsunuz. Siz bunu yaparken, rüyalarınızın kaynağına şunu diyorsunuz: "Dinliyorum. Konuş benimle."

   Rüyalarınız akıp gitmiş olsa da, geceden arta kalan bir yönlendirilme ve netlik hissi ile uyanabilirsiniz. Rüya gören zihinlerimizdeki sorun çözme sürecini biz hatırlamasak bile, uykularımızda sorunlarımıza çözeriz.

5. *Hatırlayın, rüya görmeniz için uyumanız gerekmiyor.* Eğer dikkat etmeye istekliysek, günlük hayatın karşılaşmaları da birer rüya sembolü gibi iş görür. Gün içinde, algı alanınıza giren ilk olağan dışı ya da çarpıcı şeye bakın ve bunda bir mesaj olup olmadığını sorun. Bazen bu mesaj, burnunuzun dibindedir: tıpkı, biten bir romantik aşkın yasını tutan bir kadın arkadaşımın trafikte önünde seyreden aracın tamponundaki yapıştırmada "Eski aşklarımı hız tümseği olarak kullanıyorum" cümlesini görünce kahkahayla gülmek zorunda kalması gibi.

Günlük hayatımızdaki karşılaşmalara ve aniden çıkıp gelen sembollere dikkat etmeyi oyun haline getirdiğimizde, rüya kapılarımızı geceden gündüze daha çok şeyin geçmesine izin verecek şekilde yağlamış oluruz. Bunu, verdiğim bir rüya kursuna gelen bir kadın

yaşadı. Bize, "Rüya kuraklığına son vermeye geldim," dedi. Rüyalarını neden ıskaladığını bildiğini söyledi: "Rüyalarımın bana işimi kaybedeceğimi söylemesinden korkuyorum."

Ona, yakın zamanda görüp de hatırladığı hiçbir rüyası olmadığı için, dünyanın ona rüya şeklinde konuşmasına izin vermesini sağlamak üzere gece yatarken bir soruyu zihninde tutarak uyumasını ve meydana gelen ilk olağan dışı şeyi, evrenden ona gelen kişisel bir yanıt olarak kabul edebileceğini söyledim. Soruyu yazdı: "İşim sağlam mı?"

Bir sonraki derste bize anlatacaklarını duymak için sabırsızlanıyorduk. Cevabı hemen aldığını söyledi. "Her ne kadar yaşadığım çevreyi iyi bilsem de, yanlışlıkla tek yönlü bir yola sapmışım; büyük bir kamyon beni yana çekip durmak zorunda bırakana dek bunu fark etmedim. Sanıyorum, yeni bir iş arasam daha iyi olacak."

Bu olaydan sonra, rüyalarını tekrar hatırlamaya başladı ve pek çoğunu da kursta bizimle paylaştı. Rüyasında kendini Washington DC'de ulaşımla ilgili bir konferansta gördü. Bu rüyayı biraz irdelediğimizde, şu anki işinin konferans organizasyonu olduğunu ve bir arkadaşının Washington DC'de yaşadığını öğrendik. "Fakat ulaşımla ilgili hiçbir şey bilmiyorum, belki, tek yönlü yolda nasıl yanlış yönde gidileceğini bilmem dışında."

Rüyalarımızla ilgili bir şeyler *yapmamız* gerekiyor. Kursun sonunda, bu rüyacı net bir eylem planı geliştirmişti. Birikmiş uçuş puanlarını kullanarak arkadaşını ziyaret edebilir ve o bölgedeki iş olanaklarını soruşturabilirdi. O seyahati yaptı ve çabucak yeni bir iş buldu. Altı ay sonra, eskiden çalıştığı bölüm kapandı. Şu anda yeni (rüyasında gördüğü ulaşım konferansı düzenlemeyi de içeren) işinde, yüzde elli daha çok kazanarak Washington'a yerleşmiş ve mutlu bir halde.

Rüya görmek sadece canla ilgili bir şey değildir; bu aynı zamanda bedeni ve canı bir arada tutmakla ilgilidir. Rüya görmek, hayatın engelleri arasından geçmemize yardım eden yaşamsal kaynaklardan birisidir.

Unutup da mesajlarını yitirdiğiniz rüyalar için efkârlanıyor musunuz? Kayıp rüyalarımızı gidip arayabileceğimiz yerler var.

Kayıp Rüya Bürosu

Hatırlamadığımız rüyalara ne olur?

Gecenin çok aktif geçtiğini hissetmeme rağmen, uyandığımda rüyamı hiç hatırlamadığım ya da çok az hatırladığım pek çok sabah, kendime bu soruyu sormuşumdur.

Yine böyle bir sabah, yatakta uzanmaya ve kayıp rüyalarımızı geri kazanabileceğimiz bir yer bulup bulamayacağımı görmek istedim. Kendimi, yeniyetmelik yıllarımda cumartesi gecesi matinelerini seyretmek için gittiğim sinemaları anımsatan bir eski zaman sinemasına yaklaşırken buldum. Duyuru bölümündeki film adlarının ve lobideki posterlerdeki resimlerin şu anki hayatıma anlamlı bir şekilde dokunduğunu görünce şaşırmış ve memnun olmuştum.

Gösterimdeki filmin adının etrafı parlak ampullerle çevriliydi: *Uyuyan Kralı Uyandırmak.*

Posterlerden biri, fırtınalı bir okyanusta derinliklerden çıkmış bir canavara binmiş onu süren bir erkek çocuğunu göstermekteydi. Bir diğeri, şehvetli bir aşkı anlatıyordu. Bilet gişesindeki kız gülümsedi ve geçmemi işaret etti. Az sonra, özel bir izleme odasında, kadife koltuğumda rahatça oturuyordum. Rüya görüntüleri ekranı kapladığında, bir seçme şansım olduğunu fark ettim: dilersem rahat bir gözlemci olarak kalabilirdim ya da sahnedeki kavgaya katılabilirdim.

Başka bir sabah, kahvemi içtikten sonra, aynı yöntemi kullanmaya karar verdim. Bu kez sinemaya gitmek yerine kendimi, günümüzün hızlı teslim sistemleri yüzünden artık neredeyse yok olmaya yüz tutmuş olan bir video dükkânında buldum. Bu kocaman dükkân çok katlıydı ve ürünler katlara göre düzenlenmişti. İlk kattaki rüyalar drama, komedi, aile vb. kategorilere göre raflara sıralanmış DVD'ler gibiydi. İçeriklerinin çoğu bana tanıdık gelmeyen büyük bir "yetişkin" bölümü vardı. Bu malzemelerin bir kısmının önüne engel konduğunu fark ettim, bu nedenle olsa gerek, şuurlu zihnime ulaşmıyordu ya da filmin +DM (davetsiz misafir) olarak sınıflandırıldığı durumlarda, gece içeri girmesine izin verilmiyordu.

Bireylerle ilgili rüyalarıma adanmış bölümler keşfettim. Sadece isme ya da başlığa odaklanmam yetiyordu: film etrafımda oynama-

ya başlıyordu, böylece, istersem içine girebiliyordum.

Rüya video dükkânının daha alt katlarından birinde, başka insanlarla paylaşmış olabileceğim fakat hatırlamadığım rüya maceralarımı araştırabileceğimi keşfettim. Bu insanların her birini ilgilendiren çok büyük bir paylaşılmış rüya arşivi buldum. Bu arşiv, pek çok katıyla ve yerden tavana dek yükselen raflarıyla bir Gotik katedral kadar büyüktü. Her bir mekanda, beni diğer hayatlar ve diğer zamanların görüntülerine derinden ve çok canlı bir şekilde götüren pek çok rüya filmi seyrettim: Afrika'daki leopar insanların, soğuk Kuzey Denizi'nde bez ve derinden yapılma bir kayık içindeki Kelt gezginlerin, bir terastaki yıldız şekilli ve mavi mor renkteki güzel çiçekler dışındaki her şeyin toprak rengi olduğu yüksek bir çöl manzarasındaki dönen kale. Rüya filmleri, tüm bu ilişkiler arasında, bizim şimdiki hayatlarımızı aşan bir bağlantının gizli düzenini ortaya çıkardı.

Kayıp rüyaları araştırmak için içimde itilim hissettiğim başka bir günde ise eski moda bir postane gibi gözüken bir binaya çekildim. Postaneyi, bir zamanlar yaşadığım New York, Troy'daki Rust Belt semtindeki postaneye benzettim. Şuurlu rüyamın içinde bu mekânın önüne geldiğimde, gökyüzü kararmıştı. Yüksek basamaklı merdivenden çıkıp posta kutularının yanından geçerek gişelere doğru yürüdüm. Çelik kepenklerin çoğu gece olduğu için kapanmıştı; hala yarı açık olan biri dışında. Gişenin arkasındaki raflardan taşan mektupları, dev posta çantalarını ve paket yığınlarını gördüm. Mavi üniformalı ufak tefek yapılı bir siyahi kadın aceleyle masaya gelip bana bir mektup uzattı. Zarfı açıp içinde uzun zaman önce ölmüş olan çok sevgili bir aile üyesinden bir mesaj bulunca gözyaşlarına boğuldum.

Posta memuruna teşekkür etmek istediğimde onu tanıdığımı fark ettim. Yarı yarıya unutulmuş olan rüyalarımda, evimin kapısındaki mektup kutusuna –gerçekte, evimizin kapıda olmayan mektup kutusuna– zarfları yerleştirirken ona bir göz atmıştım. Çok iyi hatırladığım rüyalarımın beni dikkatle incelemeye davet ettiği tarihi bir şahsiyeti andırıyordu: Harriet Tubman; Amerikan İç Savaşı'ndan önce Yer Altı Demiryolu adı verilen gizli kaçış yolları ağı aracılığıyla, esaretten kaçan kölelere rehberlik yapmak üzere vizyonlarını ha-

ritalar olarak kullanan dünya çapında bir rüyacı.

Benim rüya postanemin arka kısmında, içinde keşfedilecek daha pek çok şeyle dolu odaların var olduğuna eminim. Belki bunlardan biri, eski Fransız postanelerindeki şüpheli görülen postaların yetkililerce incelenmek üzere alıkonulduğu ve sıklıkla da gideceği adreslere hiç teslim edilmediği, *kara oda* gibidir.

Dolayısıyla, rüyalarınızı kaybediyorsanız (ve rüyalarınız sizi kaybediyorsa), rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde kendinize biraz sakinleşebileceğiniz bir zaman dilimi ayırmaya çalışın ve niyetinizi ifade edin: "Kayıp rüyalarımı bulabileceğim bir yere gitmek istiyorum."

Bu niyet sizi belki bir sinemaya, video dükkânına, postaneye ya da tamamen kendi hayat anılarınızdan oluşan ve hayal gücünüze uyarlanmış bir yere götürebilir. Burası her ne şekilde olursa olsun, Kayıp Rüya Bürosuna girmiş olacaksınız.

Rüyalarımızı Konuşmak ve Gezdirmek

Size bir rüya veriliyorsa, onu gerçekleştirme gücü de birlikte veriliyordur. Ancak bunun için çaba göstermeniz gerekebilir.
RICHARD BACH

Rüyalarımızla ilgili bir şeyler yapmadıkça güzel rüyalar göremeyiz. Bu, rüyalara ve rüyacılara değer veren kültürlerde yaşayan atalarımız tarafından çok iyi anlaşılmış bir yerli bilgeliğidir. Iroquois Konfederasyonu halklarından olan Amerikan yerlisi arkadaşlarımın söylediği gibi, can, rüyalarımızda bizimle konuşur ve arzu ettiği şeyi bize gösterir. Ancak, rüyalarımızı onurlandırmak için herhangi bir şey yapmayacak olursak, varlığımız bizden bıkar ve enerjisini ve yaşamsal gücünü bizden geri çeker.

Rüyalar, modern dünyada yeniden moda olmakta. Her yerde rüya grupları türemekte; öyle ki *New York Times* bunlara "yeni kitap kulüpleri" ismini vermiştir. Medyadaki inatçı kuşkucular rüyaların beyindeki gelişigüzel sinirsel ateşlemelerden ya da Freudçu müstehcen şakalardan öte bir şey olduğu tartışmasına yavaş yavaş da olsa ısınmaktalar.

Fakat rüya görme konusunda tekrar becerikli hale gelip de rüyalarımızın bize iyi davranmasına izin vereceksek, izlememiz ge-

reken basit ve önemli bir ilke vardır. *Rüyalar eyleme geçmeyi gerektirir*; enerjilerini ve sağladıkları rehberliği somutlaştırmak ve bunu kendimizin ve çevremizdeki insanların günlük hayatlarına getirmek için eyleme geçmek. Dünya üzerinde rüya gruplarına ve bireysel rüyacılara rehberlik etmekte olan Aktif Rüya Görme yaklaşımım, her rüya çalışmasının bir eylem planı ile sonuçlanması gerektiği ilkesine sahiptir. Bu yaklaşım, "Daha çok meditasyon yapacağım," gibi genel bir niyet ya da ruhsal doğruluk içeren zayıf bir söylem ile yetinmez. Hem benliği eğlendiren hem de bedeni destekleyen belirli bir pratik eylem talep eder.

Tabi ki rüyalar, onları günlük hayatın meseleleriyle bağdaştırmak açısından gizemli ve zor olabilirler. Çocukluk rüyaları üzerine verdiği seminerlerden birinde Jung rüyalar için, "Hayat ağacından cevizler gibi düşerler fakat kırılmaları çok güçtür." demiştir. Bu nedenle yapmamız gereken ilk eylem, doğru ceviz kıracağını bulmaktır.

Bunu tek başına aramak zorunda değiliz. Rüyalarımızı bir eşle ya da bir grupla *doğru bir şekilde* paylaşmayı öğrendiğimiz anda rüyalarımızı hem anlamak hem de onları onurlandırmak konusunda doğru eylemi belirlemek için harika bir rotaya sahip oluruz.

Şimşek Rüya Görme Çalışması, eski rüya paylaşım yöntemlerinin ve rüya yorularının yeterince eğlenceli olmadığını ve eylem açısından yetersiz kaldığını gözlemledikten sonra geliştirdiğim orijinal ve güçlü bir uygulamadır.

Amerikan rüya çalışmaları hareketinin en önemli katkılarından biri de *rüyaların rüya görenlere ait olduğu* konusunda ısrarcı olmalarıdır. Psikoloji konusunda doktora yapmış ve bu hareketin kurucularından olan Henry Reed'in söylediği gibi: "Rüyalar psikologlara bırakılamayacak kadar önemlidir." Klinik psikolog Montegue (Monte) Ullman, hiçbirimiz belge ya da sözde otoritemize dayanarak başka birisine rüyasının ne anlama geldiğini söyleme hakkına sahip değiliz, diyerek büyük bir kişisel katkıda bulunmuştur. Bir başkasının rüyası hakkında yorum yaparken, "Bu benim rüyam olsaydı," diyerek söze başlamalıyız ki böylece kendi çağrışımlarımızı ve tahminlerimizi önerirken, rüyacıya kendi rüyasının kesin anlamını söylemeyi hedeflemediğimizi açıkça belirtmiş oluruz. Henry Reed, Monte Ull-

man, Jeremy Taylor ve ABD'nin dört bir yanında bir taban hareketi olarak başlayan rüya çalışması gruplarının çalışma ve örnekleri, başkaları için faydalı yorumlarda bulunmak için doktor ya da psikolog, psikiyatr olmamızın gerekmediğini onaylayarak rüyaların rüyacılara iade edilişine yardım ettiler. Reed, "Yirminci yüzyılın son dönemlerinin belki de en önemli gelişmesi, rüyaların onları hak eden sahiplerine yani rüyacılara iade edilişidir," demiştir ve ben de aynı fikirdeyim.

Fakat daha fazlasına ihtiyaç vardı. Rüya paylaşımı, kişilerin yoğun gündemlerine ve Batı dünyasına özgü koşuşturmalarına uyum sağlayacak kadar hızlı ve olabildiğince sık yapmayı isteyecekleri kadar eğlenceli ve faydalı olmalıdır. Bir ofisin kahve makinası başında beş dakikalığına ya da bu işe birkaç saat ya da gün ayırmış bir rüya grubu ya da atölye çalışmasında olsun, her rüya çalışması süreci hem bilgi hem de tesir dağıtan bir *enerji olayı* olmalıdır. Rüya âleminden hem enerji hem de içerik getirmek isteriz ve bu enerjinin, odanın içinde dolaşmasını ve de bir muhabbet ya da seansın sonunda, bu enerjinin duvarların ötesine geçmesini arzu ederiz.

Şimşek Rüya Çalışması Oyununu Oynamak

Amerika'nın rüya çalışması öncülerinin attığı temellerinin üzerine; rüyaları bir eş ya da grup ile paylaşmak için, hızlıca (beş dakika içinde) yapılabilecek ve enerjiyi bir şimşek çakması gibi odaklayacak şekilde tasarlanmasından dolayı Şimşek Rüya Çalışması diye adlandırdığım basit, yüksek oktanlı bir uygulama icat ettim.

Dört aşaması vardır. Birinci aşamada, rüyacıya hikâyesi olabildiğince basit ve net bir şekilde, otobiyografiyi ve açıklamaları dışarıda bırakarak, anlattırılır. Hikâyelerin başlıklara ihtiyacı vardır, bu nedenle rüyacı, rüyayı bildirirken bir başlık saptaması için cesaretlendirilmelidir. Böylelikle rüyacıya, şuurlu yaşama sanatının merkezinde yer alan hikâyeler yaratma ve anlatma gücüne sahip çıkması açısından yardım edilir. Hikâyemizi başkalarının duyacağı ve kabul edeceği şekilde anlatabildiğimizde, bir aile dramasını sonlandırmaktan tutun da yeni bir iş ya da kitap sözleşmesi imzalamaya

dek herhangi bir durum ya da koşulda uygulanabilecek gerçek bir güç kazanırız.

İkinci aşamada, rüyayı dinleyen kişi, rüyayı bir bağlama yerleştirmek ve geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere rüyacının tüm yaşamını nasıl kapsayabileceğini görmek için gerekli olan temel olguları öğrenmek amacıyla birkaç soru sorar. İlk soru daima duygularla ilgilidir. Rüyanın hemen sonrasında nasıl hissettiğiniz, rüyanın doğası konusundaki ilk ve en iyi rehberdir. Sonraki sorular, rüyanın gerçeklik kontrolünün yapılması ile ilgilidir. Yaşamının bütünüyle ilgili olarak rüyacıya rüyasında tanıdık gelen ne var? Bu rüyanın herhangi bir bölümünün, harfiyen ya da sembolik anlamda gelecekte gerçekleşmesi mümkün mü? Ayrıca Rüyacıya şunu sormayı da severim: Bu rüya hakkında ne bilmek istersin?

Üçüncü aşama, Bu Benim Rüyam Olsaydı oyununu oynamaktır. Rüyanın anlatılması sırasında orada bulunan herhangi biri oyuna katılabilir. Bir başkasının rüyası hakkında yorum yapıyorsanız, "Bu benim rüyam olsaydı..." diyerek fikirlerinizi ve çağrışımlarınızı söylemeye başlama şeklindeki basit kuralı uyguladığınız sürece, hiç yanlış yapamazsınız. Bir başkasının rüyasını yorumlama izniniz yoktur. Rolü oynarken, onun rüyası sizin rüyanızmış gibi yapacaksınız ve aklınıza gelen her şeyle ilgili konuşacaksınız; bu, benzer konuyla ilgili kendi rüyalarınızdan tutun da örümcekler ile ilgili duygularınıza, hatta, yatağınızın üzerine ağ ören bir örümceğe dek değişebilir.

Dördüncü aşama, rüyacının bir eylem planı yapmasını sağlamaktır ve burada, rüyayı belirgin ve pratik bir yolla onurlandırmayı hedeflerim. Bazen savaş gazisi rüyacılar bile bir eylem planı oluşturma konusunda ümitsiz durumda olurlar. Bu nedenle bir Şimşek Rüya Çalışması seansında, hepimiz rüyanın konuşulmasının ötesine geçip rüya ile nasıl eylemde bulunulacağı konusunda önerilerde bulunuruz.

Eylem planını oluşturma sürecinde, rüyacıdan, Mark Twain'in "kapan" dediği ve rüyanın özünü ve tartışma sırasında ortaya çıkan iç görüleri kavrayıp özetleyen kişisel bir slogan oluşturmasını isteriz. Bu, bir mesajı korumanın en uygun yoludur.

Doğru kapanı bulun ve bu sizi doğru olan hızlı karara yönlendirebilsin.

Ben Gerçek bir Tilkiyim

Aşağıda, günlük uygulama olarak bir Şimşek Rüya Çalışması örneği bulunmaktadır. Köpeğimi gezdirirken, devlet memuru olan bir komşum durup benimle bir rüyayı paylaşmasının uygun olup olmadığını sordu. Köpeğimin işi bitince, onu evime davet ettim. Yirmi dakika sonra, aşağıdaki rüyayı anlatmaktaydı:

> Çok önemli bir adamın rolünü alıyorum. Son derece önemli bir şeyi bulmam gerekiyor. Yeryüzü açılmadan ona ulaşamıyorum ve kendimi, milyonlarca yıl önceki yeryüzü değişimlerinin bir çeşit ilkel deneyimin içine çekilirken buluyorum. Dağların yükselmesini ve alçalmasını, okyanusların genişlemesini ve geri çekilmesini seyrediyorum. Yaşayan gezegenin magmasındayım.
>
> Aradığımı buluyorum. Çok fazla bir şey gibi gözükmüyor. Bu bir hayvan kafatası, o kadar da büyük değil.
>
> Daha sonra önemli bir insan olarak tekrar evdeyim. İnsanlar emirlerimi yerine getirmek için can atıyorlar. Tam olarak nereyi kazacağımı biliyorum. Onlar kazmaya başlıyorlar fakat aletleri iyi değil. Onlara bu işi doğru yapmaları için daha iyi aletler almalarını söylüyorum.

John'a ilk önemli soruyu sordum: Uyandığında nasıl hissediyordun? Bana rüyadan ayrılmak istemediğini söyledi. Çok iyi zaman geçiriyordu. Kendini güçlü ve doğru yolda hissediyordu.

Gerçeklik kontrolü yaparken, kendini iş yerinde güçlü hissetmediğini söyledi. Patronunun ne yapacağı belli olmuyordu ve bazen kendini incinmiş hissetmişti. Rüyada bulduğu gücü nasıl somutlaştırabileceğini bilmek istiyordu.

Ona, bu benim rüyam olsaydı, rüyanın beni işimle ilgili daha önemli bir rol için eğittiğini düşünebileceğimi söyledim. Bunun farklı bir olasılık olduğunu itiraf etti. Rüyadan çıkardığım pratik önerinin, diğer insanları da yanıma almaya ihtiyacım olabileceğini belirttim. Beni etkileyen en büyük şey ise rüyada komşumun ilksel enerjiyle, yeryüzü değişimleriyle kendini nasıl yakından bağlantılı

hissettiğiydi; dolayısıyla, yapmayı seçtiğim her ne olursa olsun o enerjiyi ve bağlantıyı, sahip olmak üzere hayatıma sokmak isteyebileceğimi de ekledim.

İçtenlikle kabul etti. "Bu yapmak istediğim şey. Canımı, ruhumu beslemek için o bağlantıya ihtiyacım olduğunu hissediyorum."

Hayvan kafatası ise kafamı karıştırmıştı. Bu ne çeşit bir hayvandı? "Belki bir köpek ya da tilki."

Tüylerim diken diken oldu çünkü komşum rüyasını anlatırken belirgin bir tilki imgesi görmüştüm. Tilkinin Avrupa'nın en eski şamanik geleneğinde şamanik bir dost oluşundan ve ne zaman avlanıp ne zaman saklanacağını bilmeyi gerektiren kurnazlığıyla ve elbette ki sahtekârlığıyla efsane olan tilkinin doğasından bahsettim.

John'un gözleri dolu. Daha kısa süre önce, I Ching'ten bir yılsonu kişisel okuma yapmıştı. "Tamamlanmadan Önce" başlıklı son heksagramı çekmişti ve yorumu, çatlakların arasından kayıp düşen genç tilki olmak yerine ince buz üstünde giden kurnaz yaşlı tilki rolünü oynamak için sağduyu, aşırı dikkat etme ihtiyacı idi.

Ben olsam, herhangi bir gelecek drama çalışmasında, herhangi bir eylem rotasını belirlemeden önce durup, "Yaşlı kurnaz tilki ne yapardı?" sorusunu sorardım, dedim.

Kullanabileceği sloganı bulduğunda sırıtıyordu: "Ben gerçek bir tilkiyim." İşyerindeki masasına küçük bir tilki figürü koyarak onun enerjisiyle temasta olacağını ve bu rüyayı onurlandıracağını söyledi.

Konuşma her ikimize de enerji verdi. Günlük rüya çalışması, dâhil olan herkes için ruhsal açıdan besleyicidir.

EŞLER YA DA GRUPLAR İÇİN UYGULAMALAR

Şimşek Rüya Çalışması Oyununu Oynamak

Aşama Bir: Rüyayı Anlat

1. Rüyayı önce kimin anlatacağını seçin.
2. Rüyacının rüyayı herhangi bir kişisel ayrıntı ve analiz olmaksızın olabildiğince net ve basit bir şekilde anlatması için teşvik edin.
3. Rüyacıdan rüyaya bir başlık vermesini isteyin.

Aşama İki: Üç Önemli Soruyu Sorun

Eş (ya da lider eş, eğer bir grup içinde çalışıyorsanız) şimdi rüyacıya üç temel soru sorar:

1. Uyandığında ne hissettin?
2. İki kritik yönü olan gerçeklik kontrolü sorusu:
   - Rüyadaki durumların ve insanların herhangi biri uyanık hayatta sana tanıdık geliyor mu?
   - Bu rüyanın herhangi bir bölümü gelecekte günlük hayatta gerçekleşebilir mi?
3. Bu rüya hakkında neyi bilmek istersin?

Aşama Üç: "Bu Benim Rüyam Olsaydı" Oyunu

Eş, Rüyacıya şimdi, "Bu benim rüyam olsaydı, şöyle şöyle düşünürdüm," der. Nazikçe söylediğiniz sürece, istediğiniz herhangi bir şeyi söyleyebilirsiniz! Bir başkasının rüyasının varlığında kendi rüyalarınızın ya da yaşam anılarınızın aklınıza geldiğini görebilirsiniz ve bunlar, bir başkasının deneyiminin bir bölümünü anlamanızın bir yolu olabilir. Bu kişisel anıları şöyle söyleyerek belirtebilirsiniz, "Bu benim rüyam olsaydı, bodrumunda bir gizemin olduğu bir ev ile ilgili diğer rüyalarımı (ya da diğer bir hikâyeyi) düşünürdüm."

Aşama Dört: Rüyayı Onurlandırın

Rüyalar eylem gerektirir! Sürecin çok önemli son bölümü, rüyacıya şunu sormayı gerektirir:

- Bu rüyayı onurlandırmak için hangi eylemde bulunacaksın?

Rüyacıyı özel bir *eyleme* yönlendirin. Rüyacı ne yapacağını bilmiyorsa, eş, o rüya kendi rüyası olsaydı bulunacağı olası eylemleri önermelidir. Bazı öneriler:

- Rüyanın mesajını yakalayan ve sizi ileriki adıma yönlendiren bir tampon çıkartması ya da "kapan" olan kişisel bir slogan yazın.
- Rüyaya tekrar giriş yöntemi (bkz 5. Bölüm) ile rüyanın içine tekrar girin.

- Rüyadaki isimleri, yerleri ve diğer belirgin ayrıntıları araştırın.
- Gelecek gelişmeler için bir yolculuk danışmanı ya da provası olarak rüyayı zihninize yerleştirin.
- Bu rüyanın rehberliğine ihtiyacı olan birisiyle rüyayı paylaşın.
- Rüyayı onurlandırmak için yazın/resim yapın/yaratın.
- Bir rüya tılsımı yapın.

Rüyayı Gezdirmek

Janice rüyaları sizin ya da benim bir köpeği gezdirmemiz gibi gezdirmeyi sever. Bazen kendi rüyalarını gezdirir. Online rüya paylaşma topluluğunun çok aktif bir üyesi olarak gördüğüm Janice, tıpkı her cins ve boydan yarım düzine köpeği iki avucu kayışlarla dolu halde gezdiren profesyonel köpek dolaştırıcılarından biri gibi, diğer insanların rüyalarını gezdirmektedir. Etrafta dolaşırken taze içgörülerin kolayca ve doğal olarak geldiğini görmektedir. Bazen bir olay, rüya ile ilgili olarak Janice'e ikinci bir fikir vermektedir. Bu olay rüzgârın ağaçlardaki uğultusu, bir kuşun uçuşu ya da kulak misafiri olunan bir konuşmadan yakalanan bir şey olabilir.

Bir rüyanın anlamına yaklaşımda Jung'un tercih edilen yöntemi olan "etrafını turlamak" ile ortak bir noktası olan bu yaklaşımı seviyorum. Jung, içte saklanan bir şeye doğrudan bir hamle yapmak yerine o şeye farklı açılardan bakarak etrafında dolaşmakla rüyanın kalbine daha çok yaklaştığını hissetmiştir.

Bu durumda, rüyayı gezdirmek tam da bu deyimin söylediği şey olabilir. Yıllarca satış elemanı olarak çalışan ve artık bir Aktif Rüya Öğretmeni olan akıllı ve şık Janice, rüya gezdirme kavramına daha ileri bir anlam eklemektedir: "Bir sonraki gün rüyalarımı giymeyi seviyorum," diyor. Bu, bir rüyanın baskın renginde ya da stilinde giyinmek ya da rüya ile ilgili bir şeyi çağrıştıran bir aksesuar takmak anlamına gelebilir.

Şimdi rüyaları gezdirmekle ilgili diğer seçenekleri inceleyelim.

En eskilerinden biri, güçlü bir rüyanın enerjisi ya da rehberliğinin odaklanıp yüklenmesi ile bir rüya tılsımı olarak iş görecek olan bir nesnenin oluşturulması ya da edinilmesidir. Kadın veterinerlerden

oluşan bir şifa grubu çalışmasında, altı katılımcı kırmızı bir elbise ile ilgili bir rüya üzerinde çalıştılar. Rüyacı, o kırmızı elbiseyi kendisinin giydiğini ve orijinal rüyada ona kapatılmış olan bir kapıdan cesurca geçtiğini görebildiğinde yoğun bir enerji geçişi gerçekleşti ve gruptaki diğer kadınlar için derin bir şifalanma mümkün oldu. Rüyacının eylem planlarında "rüyayı giymek" için doğal olarak kırmızı bir elbise satın almak yer alınca, bu altı kadın, onları birbirlerini bağlayacak ve hepsi için geçerli olacak şekilde geliştirdikleri o harika enerjiyi koruyacak rüya tılsımları yapmak istedikleri konusunda hemfikir oldular. Bunu gerçekleştirmek için de rüya elbisesiyle aynı tondaki kırmızı kurdelelere seçtikleri özel boncukları geçirip anahtarlıklarına bağladılar.

Anahtarlık tılsımlarını severim. Evinizin ya da arabanızın kapısını her açışınızda rüyanızı hatırlarsınız ve bunun, anahtarlığınızdaki en önemli unsurlardan biri olduğunu keşfedersiniz. Benimle çalışan bazı rüyacılar, bir etiketin üzerine herkesçe bilinen bir söz ya da"slogan" yazarlar ve bunu anahtarlıklarına takarlar. "Bu tamamen benimle ilgili" sözü, artık bir takım oyuncusu olmayı bırakıp kendi ihtiyaçlarına bakma zamanının geldiğini anlatan bir rüyadan sonra zorlu bir boşanma sürecine giren bir kadının rüya etiketi idi. Belki orijinal değildi ama o özel hayat süreci için en doğrusuydu. Ve hayat ve rüyaları ona yeni bir mesaj verdiğinde, bu kadın bu sözü değiştirebilir.

Araştırma yapmak, çoğunlukla bir rüyanın gerektirdiği eylemlerden biridir. Rüyalar, anlaşılmaz bir kelimeden tutun da görülen bir hayvanın doğal alışkanlıkları ya da bir sigorta kutusunun tamir şekline dek bir içeriği ayrıntılarıyla araştırmak için bizi harekete geçirir. Bu, ilk bilgiyi netleştirmenin de ötesine geçebilir. Rüya ipuçları, bizi çağıran ruhsal bir gelenekle olan bağlantımızdan tutun da yeni bir kitap fikrine, başkentte kapalı kapılar arkasında neler olduğuna dek çok önemli keşiflerin izlerine kadar götürebilir bizi.

Rüyanızda belirli bir hayvan gördüğünüzde, onun sizinle ve enerjilerinizin doğal akışıyla ilişki kurma şeklinizle ilgisini anlamak için hayvanın doğal alışkanlıklarını ve yaşam ortamını araştırmak isteyeceksinizdir. Bu, sadece hayvan totemleriyle ilgili bir kitaba

başvurmaktan daha fazlasını yapmayı gerektirir: bu hayvanı bir doğa bilimci gibi, mümkünse doğada, incelemeyi; hatta belki, onun enerjisini bedeninizde besleyip büyütmek ve o bedeni kullanma tarzınızda incelemeyi.

Rüyanızdaki o garip isim ya da iyi bilmediğiniz bir dildeki deyim, size daha önce kapalı olan bir dünya için bir ipucu olabilir. Gece rüyalarımdan kalan ve beni uzun araştırma ve keşif yollarına yönlendiren garip kelimeler sayesinde anlayış ufkum çok genişlemiş ve hayatım değişmiştir. Örneğin, özellikle rüyalarda ortaya çıktığı kadarıyla, arkaik Huron, Mohawk dilinde "varlığın gizli arzusu" anlamına geldiğini keşfedene dek anlamsız görünen *ondinnok* gibi kelimeler. Bu tip şifrelerin sırrını çözmek bazen yıllarımı almıştır ya da rastlantısal olayların beklenmedik bir zinciri oluşmuştur. Neyse ki rüyaya dönük araştırmalar internet çağında, geçmişe kıyasla çok daha kısa zamanda yapılabilmektedir.

Jung, tüm önemli çalışmalarını rüyalarının teşvik ettiğini söylemiştir. *Memories, Dreams, Reflections* adlı kitabında şunu belirtir: "Tüm gün boyunca heyecan verici fikirlerim ve düşüncelerim olur. Fakat sadece rüyalarımın beni yönlendirdiklerini çalışmama dâhil ederim." Benimkiler de benzer şekilde yönlendirilir fakat ben *rüyalar* kelimesinin anlamını, evrenin bizimle gizlice tokalaştığını, bizi dürttüğünü ya da bize göz kırptığını hissettiğimiz anlamlı karşılaşmaların uyanık haldeyken deneyimlenişini kapsayacak şekilde genişletiyorum.

Bir rüyanın gerektirdiği eylem, onun seyir rehberliğini taşımak ve uygulamak olabilir. Rüya benliğinin, bizim henüz gitmediğimiz yolları keşfetmek üzere, daima uyanık benlikten önde yolculuk yaptığını düşünmekteyim. Rüya benliğimizin olası gelecekte nereye gittiğini yakından inceleyerek, o izleri takip etmeyi isteyip istemeyeceğimize ya da başka bir yola gidip gitmeyeeceğimize karar verebiliriz. Değiştiremeyeceğimiz fakat daha iyi bir biçimde ele alabileceğimiz –ya da başkalarının daha iyi bir şekilde ele almasına yardım edebileceğimiz– bir gelecek olayı görebiliriz çünkü rüya radarımızda görünmüş olanı hatırlarız ve uygularız.

İşte, etkileyici bir örnek. Carol rüyasında, erkek yeğeninin ona

sevgili aile köpekleri Cody'nin öldüğünü söylediğini gördü. Daha sonra rüyasında Cody'i mutlu edici bir manzarada koşturan, sıçrayan neşeli bir köpek olarak gördü. Uyanık realitede ise Cody yaşlıydı fakat hala yaşıyordu. Carol rüyayı, Cody'nin ölümü durumunda kardeşinin ailesini desteklemeye hazır olması konusunda bir uyarı olarak aldı. Cody öldüğünde aile ile birlikteydi. Daha sonra onlara şunu söyleyebildi: "Biliyorsunuz, Cody hala sizinle birlikte." Cody'i yeni yaşamında hoplayıp zıplayan bir köpek olarak gördüğü rüyasını anlattığında ailedeki kaderin yerini şükran ve neşe aldı. Az sonra Carol'un akrabaları, Cody'nin bir cevizli turta ile neredeyse boğulmakta olduğu gün de dâhil olmak üzere onunla ilgili anılarını paylaşırlarken gülüyorlardı.

Pek çok rüya bizi, en çok sevdiğimiz yol ve araçlarla olduğu kadar bize daha az tanıdık gelen ya da daha az emin olduğumuz ve araçlarla da onlardan hareketle ya da onlarla bir şeyler yaratmaya davet eder. Yazın, heykel yapın, çizin, dans edin, boyayın ya da rüyayla hareket edin ya da birlikte oynayacak arkadaşlarınız ya da aileniz varsa rüyayı bir performansa ya da tiyatroya dönüştürün. Bazı rüyalar, bir tuvalde boyalarla patlamak ister. Diğerleri zahmetsizce bir şiire dökülür. Bazıları bizi ayağa kaldırıp harekete geçirir ya da dans ettirir. Bazılarını boyamak ya da bir kolaja dönüştürmek için eski dergileri kesmek amacıyla elimize bir makas alıp yere uzanırız. Bazı rüyalar ise pişirilmeyi ya da karıştırılmayı isterler.

Gelecek Bölümü Yazmak

Bir rüyanın (ya da yaşam döneminin) gelecek bölümünü yazabilirsiniz.

Bir dizi rüyada Jeny, bedenini ele geçirmeye çalışan korkunç ve iğrenç siyah bir böcek tarafından tekrar tekrar saldırıya uğruyordu. Kibar bir Budizm öğrencisi olan Jeny ise ona nazikçe karşılık vermeye çalışıyordu. Rüyaya tekrar giriş uygulamasında böcekle diyalog kurmaya çalıştı ama böcek konuşma havasında değildi; tüyler ürpertici, şuurlu bir rüya deneyiminde böcek içeri girmek için Jeny'nin bedeninde delik açmaya çalışıyordu.

Jeny bunu paylaştığında, bu benim rüyam olsaydı, böcekle

konuşmaya çalışmayı bırakıp rüyaya tekrar girmek için yeni teşebbüslerde bulunmaktan vazgeçip bunun yerine, içinde, her şeyi bana doğru ve uygun olduğu hissini verecek bir biçimde çözmeye çalıştığım bir "gelecek bölüm" *yazardım* dedim.

Jeny bu öneriyi kabul etti. Böceği ve onun temsil ettiği hastalığı, bedeninden ve yaşamından dışarı atışını canlandırdığı bir sahne yazdı. Bir araya getirdiği dağlayıcı ve tutkulu kelimeleri, bir aktif rüya kursunda okuduğunda Jeny'nin enerjisindeki müthiş pozitif değişimi hepimiz hissettik ve gördük; onun kocaman bir şifalandırıcı adım attığını biliyorduk.

Ve bir rüya ile her zaman yapabileceğimiz şey, onu sır defterimize kaydetmektir.

Gece ve Gündüz Defterlerinizi Tutmak

Rüyalarını kaybedenler kaybolmuş insanlardır.
AVUSTURALYA YERLİ DEYİŞİ

Tutkulu ve güçlü bir genç olan James Boswell, Dr. Samuel Johnson'la tanıştığında Johnson ona kendi hayatıyla ilgili bir günlük tutmasını tavsiye etmişti. Boswell, "her tip küçük olayı" da kaydederek zaten günlük tuttuğunu söylediğinde Dr. Johnson onu şöyle yanıtladı: "Bayım, insan gibi küçük bir canlı için çok küçük diye bir şey yoktur."

Gerçekten de bir günlüğe kaydedilmeyecek kadar küçük ya da büyük bir olay diye bir şey söz konusu değildir. Günlük tutmuyorsanız lütfen *bugün* hemen başlayın. Zihninizden geçen ya da çevrenizdeki manzarada gözünüzün önünden geçen her ne varsa yazın. Rüyalarınızı hatırlıyorsanız, onlarla başlayın. Hatırlamıyorsanız, uyanıp da yeni bir güne başlarken farkında olduğunuz ilk duygu ve düşüncelerle başlayın.

Yazar olmakla ilgili bir umut besliyorsanız, günlük tutmanın yazarlık kaslarınızı esnekleştirip güçlendiren günlük bir egzersiz olduğunu göreceksiniz. Zaten bir yazarsanız; düzeltmenler, eleştiriler ya da sonuçlar için endişelenmeksizin, gelen şeyleri olduğu gibi gün-

lüğünüze geçirirken tanımlayıcı manzaraları, kurgusal çözümleri, karakterleri ve hatta eserlerinizin ilk taslaklarını hiç zorlanmadan açığa çıkarabildiğinizi görebilirsiniz.

En üretken yazarlardan bazıları günlük tutma konusunda pek ciddidir. Graham Greene, okuldaki sıkıntılı bir dönemin ardından, on altı yaşındayken rüyalarını kaydetmeye başladı. Yaşamının son yirmi beş yılında adeta kırılamaz bir şifre gibi olan el yazısıyla tuttuğu günlüklerinde tıpkı ilkinde yaptığı gibi en sonuncusunda da rüyalarını kaydetmiştir ve *Secret History of Dreaming* adlı kitabımda detaylı bir şekilde anlattığım gibi, rüyaları Graham Greene'e, bazı karakterlerine atfettiği realitenin doğası ile ilgili iç görüleri, olay çözümlerini, karakter gelişimlerini ve bazen de doğrudan bir hikâyeye dönüştürülebilecek köprü manzaralarını sağlamıştı. Her şeyden önemlisi, günlük tutmak; bir gece önce kaç bardak cin içmiş, ne kadar çok casusluk yapmış ya da yasadışı aşk macerası yaşamış olursa olsun basılacak bir sonraki kitabın sayfalarını oluşturcak malzemeyi sağlayarak Greene'nin *yazarlığının devamlılığını* sağlamıştır.

Günlük tutmak için yazar olmanız gerekmiyor; ama göreceksiniz, günlük tutmak sizi bir şekilde yazar yapacaktır. Günlüğünüzün sayfalarında kendinizin tüm görünümleri ile karşılaşacaksınız. Yıllar içinde günlük tuttukça, yaşamınızdaki kafiyeleri, döngüleri ya da devreleri fark edeceksiniz. Romanya doğumlu büyük din tarihçisi Mircea Eliade büyük bir günlük tutucusuydu. Basılı günlüklerinin son cildinde, 1974'deki Amsterdam gezisi sırasında, yaklaşık çeyrek asır önce o şehri ilk kez ziyaret ettiğinde, ümitlerinin acılı bir şekilde kırılmasının onu nasıl en kalıcı işine sevk ettiğini anlatır. Daha önceki gezisinde, İngilizce'de *Bengal Nights* adıyla yayınlanan ilk otobiyografik romanının, onun tam gün roman yazarak yaşamasını sağlayacak büyük bir ticari başarı olacağı ümidiyke doluydu. Satışlar hayal kırıklığı olmuştu. Şartlar başka türlü olsaydı, "Neredeyse tüm yaşamımı edebiyata adayacaktım ve bu durumda, *Shamanism* adlı kitabımın taslağı tamamen hazır olmasına rağmen dinler tarihini ikinci plana atacaktım." Dünya, gelecek vadeden ve belki de sonunda birinci sınıf olacak bir romancı kazanabilirdi ancak o durumda, şamanizmi akademik açıdan saygınlaştıran ve insanın kutsal

ile olan ilişkisinin kültürlerarası incelemesine hayat nefesi veren bir bilim adamı kaybedilmiş olurdu.

MS 400 yılında Kuzey Afrika'da bir heterodoks rahip olan Kirene'li Synesius, *On Dreams* başlıklı muhteşem denemesinde, ikiz günlük tutmamız gerektiğini belirtir; bir gece günlüğü ve bir gündüz günlüğü. Gece günlüğünde rüyaları bir "kişisel kâhin"in sözleri ve Tanrı ile konuşabildiğimiz bir direkt iletişim hattı olarak kaydederiz. Gündüz günlüğünde ise bizimle durmaksızın sembolik şifrelerle konuşan çevremizdeki dünyanın işaretlerinin ve karşılaşmalarının izini sürebiliriz. "Her şey, diğer her şeyde tezahür eden birer işarettir. Onlar tekil bir canlı yaratık olan kozmostaki kardeşlerdir." Bilge dediğimiz kişi, "evrenin bölümleri arasındaki ilişkiyi anlayan" kişidir ve bizler işaretleri gündüz günlüklerimize kaydederek bu anlayışı derinleştiririz ve odaklarız.

Günüm alışıldık saat düzeninde olmadığından ve en yaratıcı çalışmama şafaktan çok önce giriştiğim içindir ki gece günlüğümden ayrı bir gündüz günlüğüm yok. Tüm malzeme, değişen ağırlık ve kompozisyondaki tek bir deftere kaydolur: yoldayken deri kaplı bir seyahat günlüğü, evde ise büyük bir üç metal halkalı klasör. Kaydettiklerimi, el yazım Graham Greene'ninki kadar okunaksız hale gelmeden önce klavyede yazıp çıktılarını klasörlere koyarım. Her girişi, veri dosyalarıma bir tarih ve başlık ile kaydederim, böylece otomatik olarak çalışan bir endeksim olur.

Sır Defteriniz ile Oynanan Altı Oyun

Günlüğünüze yazdığınızda Benliğinizle buluşuyorsunuz demektir. "Benlik" kelimesini büyük harf B ile yazıyorum çünkü sözünü ettiğim şey, sıklıkla kafa karışıklığına ya da karışık gündeme meyilli olan, rutin ve diğer insanların ihtiyaçları tarafından idare edilen günlük zihinden çok daha büyük bir parçamız.

Benlik ile buluşmamız *neşeli* olmalı. Aşağıda, günlüğünüz ile oynayabileceğiniz altı oyun var.

Geçtiğiniz Yolu Yazın

Sizi rahatsız eden, sıkan ya da engelleyen her ne varsa onun hakkında yazın. Bunu dışarıya atmak, anında terapidir. Günlüğünüzü tam anlamıyla gizli tutuyorsanız (ki bu, gerekli bir şeydir) sayfalarına yazdığınız her şey, getirebileceği temizlik ve serbestleştirmeler yoluyla sizin için günlük bir günah çıkarma eylemi haline gelebilir. İlginç olan şey, siz üzüntülerinizi kaydetmeye başladığınızda, ortaya sizi aşağıya çekmek yerine yükselten başka bir şey çıkar ve mizah anlayışınızı gerçekten yeniden canlandırır.

Şeyleri oldukları gibi görür ve söylediğinizde, onları zaten çoktan değiştirmeye başladınız demektir. Eliniz durmasın ki gücünüzü, çözüm ve şifalanma yolunda belirtileri, meydan okumaları ve zor durumları yeniden gözden geçirip düzeltmek ve yeniden adlandırmak yönünde tezahür ettirebilin.

Rüyalarınızı Yakalayın

Hatırladığınız her rüyayı kaydedin. Günlüğünüze düştüğünüz kayda bir tarih ve rüyanıza bir başlık verin. Rüyaya bir isim verdiğinizde, anlatılacak bir hikâye olduğunu ve sizin de artık bir hikâyeci olma yolunda olduğunuzu kabul ediyorsunuz. Ayrıca, rüya hakkındaki duygularınızı da not edin; Uyandığınız andaki ilk duygularınız, rüyanın size söyledikleriyle ilgili en iyi rehberinizdir.

İpuçları Defteri Yapın

Dünya bizimle olayların gizli mantığının ipuçlarını veren karşılaşmalar, rastlantılar ve aniden oluşan sembolizm aracılığıyla konuşur. Dikkat etmeye başladığımız andan itibaren, eşzamanlılığın harika bir yolculuk rehberi olduğunu görürüz. Gün içinde fark ettiğiniz olağan dışı ya da beklenmeyen herhangi bir şeyi günlüğünüze yazın. Öneri: Her gün, trafikte ilk dikkatinize çarpan tampon çıkartması ya da süslü kamyon yazısını ya da aklınıza takılan ilk şarkının adını günlüğünüze yazın.

Esenlik Tavlayan Sözleri Topla

Hayır, "kız tavlayan" sözleri demedim! Kendi günlüğümde ve ünlü kişilerin ölümlerinden sonra yayınlanan günlüklerinde okuyup da değer verdiğim şeylerden biri de dikkatimizi çeken nükteleri not etmeye alıştığımızda ortaya çıkan ilginç ve ilham verici alıntılardır. Kendi günlüğümdeki son birkaç örnek şöyle.

"Bizler yıldız olduğumuz için semada yürümeliyiz." — Afrika'nın Bushmen kabilesinin aslan şamanlarının şarkısı

"Bir fikir, imajinasyon sayesinde kurtuluşa ermektir." — Frank Lloyd Wright

"Birlikte oynayacağınız başka yüzyıllar var." — Seth, medyum Jane Robert'ın *The Nature of Personal Reality* adlı kitabından

"Bir şeyler daima yanlış gider, aksi takdirde hiçbir hikâye olmazdı." — Charles de Lint

"Eşzamanlılıklar, ruhsal kelime oyunlarıdır." — G.K.Chesterton

EZ GİDİYOR — önümdeki arabanın özel plakası

Kendi Semboller Sözlüğünüzü Yapın

Rüyalarınızda ve çevrenizdeki dünyayı deneyimleyişinizde sembollerin nasıl belirdiğini ve geliştiğini izlemek, diğer tüm rüya sözlüklerinden çok daha üstün ve size özgü bir semboller ansiklopedisi oluşturur zira rüyanızdaki yılan ya da tren *sizindir*, başkasının değil.

Rüyalarımızda ve uyanık olduğumuzdaki karşılaşma oyununda ortaya çıkan imgeler çoğu kez bizi insanlığın kolektif zihninde tekrar tekrar yineleniyor gibi görünen evrensel sembollere, arşetipler âlemine bağlıyor gibi görünmektedir. Ayrıca, rüyada kendiliğinden ortaya çıkan imgeler de bireyseldir; kendi kişisel ödüllerimizdir, dolayısıyla, kendi rüyalarımız ve kendi yaşamlarımızın anlamını belirleme sorumluluğunu bir dış otoriteye devretmeyi istemeyiz.

Bir kişisel sembolün zaman içinde nasıl gelişebildiğini görmek büyüleyicidir. Bundan dolayı, bir rüyada sizi korkutan vahşi bir hayvan, sonraki rüyada, cesaretiniz arttığında dostunuz olabilir. Ya da çocukluk eviniz gibi görünen yer, hatırladığınızdan daha fazla sa-

yıda olan ve genişleyen bir hayat olasılıkları algısı oluşturan katlara sahip bir eve dönüşür. Bunu yine, tekrarlayan tema ile ilgili raporlarımızı günlüğümüze kaydederek ve birbirine bağlayarak çalışırız.

Ben, kişisel semboller ansiklopedisine çok yakın bir şey olan kendi rüya raporlarımın tematik endeksini tutuyorum. Hayvanlar belirgin bir yer tutmakta: Tilki ve Ayı, Siyah Köpek ve Beyaz Kurt. Ve de tekrarlayan yerler ve ulaşım araçları: Evler ve Tiyatrolar, Trenler ve Uçaklar.

Yaşayan semboller bizi alışılmış biçimde bildiklerimizin ötesine taşır ve hiçbir zaman durağan olmayıp sürekli gelişme halindedirler.

Bir Yazar Oluncaya Kadar Yazın

Her gün günlüğünüzün başına geçin ve eliniz durmasın; farkına bile varmaksızın, bir yazar olduğunuzu göreceksiniz. Bunu, dünyanın bilmesi ya da sizin bunu dünya ile paylaşmayı seçmeniz, ikinci plandadır. Siz kendi Benliğiniz için ve sonuç kaygısı olmaksızın yazıyorsunuz. Yazarlık kaslarınızı çalıştırıyorsunuz ve bunun, tüm sisteminizi güçlendirdiğini göreceksiniz.

Yazar ve yaratıcılık eğitmeni Robin O'Neal Kissel, bir rüya günlüğü tutmanın onun için ne anlama geldiği ile ilgili şu açıklamayı paylaşmaktadır:

> Rüyalarımın günlüğünü tutma uygulamasının, uyanık hayattaki yazma biçimimi belirgin bir biçimde etkilediğini gördüm. Bir gece rüyasını bir hikâye olarak yazmak, uyanık yazarlık zihnimi imge, duygu, gidişat gibi rüya deneyiminin tüm yapısını kavramaya yönelik bir araştırma yapmak üzere rüya âlemine geri dönmeye çağırıyor. Bir rüya öyküsü yazarken, rüyama sahip çıkıp kelimelerle onu gerçek yaparak rüya deneyimimin derinliğini tamamıyla onurlandırmaya çabalarım.
>
> Onurlandırılan ve sahip çıkılan şeyin, büyürken çiçeklenmesinden, dikkat ve ilgi ile gelişerek çoğalması ve genişlemesinden dolayı, bir *rüyacı* olarak bu yöntemle çok şey kazandım. Ayrıca, bir *yazar* olarak da çok şey kazandım. Günlük olayları kaydetme sürecine, sanki onlar da birer rüyaymış gibi yak-

laşıyorum: şuurumun bu yanında gördüğüm rüya. Uyanık yaşamımın olaylarını, tıpkı rüya çalışmasında yapacağım gibi, onu bir hikâye gibi görüp imge, duygu, gidişat ve yapısını, sembollerini ve eşzamanlılığını kavrayan bir gözle araştırırım. Her iki durumda da kendimi, ortaya çıkan bu manzaraya geri götürüp geniş zaman kipinde yazarım; geniş zaman kipinde yazmak, ortaya çıkan hikâyenin içinde bütünüyle var olmamı gerektirir. Deneyimi bu şekilde anlatmak çoğunlukla "tekrar giriş" ile eşdeğerdedir; ileriye doğru bu devinimin içinde ortaya çıkan yaratıcı coşkudan, yeni kavrayışlardan ve dolayısıyla da sürecin ta kendisinden dolayı hayrete düşerim.

Sır Defterinizle Oynamanız için Altı Derin Oyun Daha

Günlük tutmak bir uygulamadır ve herhangi bir uygulamada olduğu gibi, daha yüksek seviyelere kabul edilme hakkını kazanmanız gerekiyor. Eğer en az bir senedir günlük tutuyorsanız, burada günlüğünüzle oynayabileceğiniz daha derin altı oyun vardır.

Kitap Falı

Kitap falı, bir konuyla ilgili rehberlik ya da sırf o günün içeriği ve niteliği ile ilgili bir yön edinmek için bir kitabı rastgele açıp okunan rastgele bir satırla kehanette bulunmaya verilen havalı bir isimdir. Çağlar boyunca İncil, Batılı ülkelerde tartışmasız en favori kitap kâhini olmuştur. ABD'nin 16. başkanı olan Abraham Lincoln'ın aile yadigarı İncil'i rastgele açıp güne dair bir rehberlik ya da gördüğü bir rüyayla ilgili ikinci bir yorum aradığı anlatılır.

Ben kendi eski sır defterlerim ile kitap falı bakmayı seviyorum. Bir yılbaşı gecesi, arkadaşımın ciddi bir hastalığa yakalandığını ve yaşamında başka büyük sorunları da olduğunu öğrendikten sonra, üzerinde otuz adet eski yolculuk günlüğünün olduğu rafa elimi körlemesine uzatıp tarihine bakmaksızın birini alıp rastgele açtım: beş yıl öncesinin kısa bir rüya raporuna bakmaktaydım. Rüya, tam da bu arkadaşım hakkındaydı; onun "bir yıl boyunca arafı kabul ettiğini" ve "bu arafın, aynı aleme açılan evindeki bir oda olduğunu" an-

latıyordu. Bu rüya raporunu arkadaşım ile paylaştım; *kabul etme* ve *arafın* anlamları üzerinde çalışmaya başladık. Karşılıklı araştırmamız "bunun da geçeceği" ve "arafta" bir yılın şifalanma ve yeni bir gelişme ile sonuçlanabileceği konusunda güvence sağladı. Aynen de öyle oldu.

Rüya Benliğinizi Uyanık Benliğiniz ile Karşılaştırın

Rüyalarınızda bir şeyden mi kaçıyorsun? Günlük yaşamınızda bir şeyden (bir insan, bir mesele, önemli bir konuşma) kaçma eğilimi gösterdiğinizde, kendinize sorun.

Rüya benliğinizin olağanüstü güçleri var mı? Uçabiliyor mu ya da zalimleri ezip geçebiliyor mu? Eğer öyleyse, onun cesaretini ve güçlerini tüm yaşamınızda hangi noktalara çekebilirsiniz?

Rüya benliğinizin davranışını uyanık benliğinizinki ile karşılaştırmak oldukça yol göstericidir. Ayrıca, bir âlemden diğerine bazı yeteneklerin ve niteliklerin getirilmesinin oldukça şifalandırıcı ve güçlendirici olabileceğini de keşfedebiliriz. Benim uyanık benliğim, korkmuş ya da donmuş olan rüya benliğime cesareti (zorlu bir işe göğüs germe azmini) getirebilir.

Başka bir dilde akıcı bir biçimde konuşan ya da suyun altında nefes alabilen rüya benliğim, anlama dağarcığımı genişletebilir ya da yeni bir çevrede kolaylıkla hareket etme gücünü bana verebilir.

Diğer Benlikleriniz ile Diyalog

Günlüğünüzün başına geçin ve rüyalarınızdaki karakterlerden birisi ile konuştuğunuzu hayal edin. Rüyalarınızda her şey canlı olduğuna göre, rüyanızdaki herhangi bir şeyin (bir at, bir ev, bir on sekiz tekerlekli taşıt) sizinle konuşmasını isteyebilirsiniz. Dilerseniz, rüyadaki her karakteri ve unsuru davet edip sırasıyla kendilerini ifade etmelerini isteyebilirsiniz.

"Kimsiniz" ya da "Rüyamda ne yapıyorsunuz?" gibi sorularla başlayın.

"Bana ne söyleyebilirsin?" gibi bir soruyla devam edin.

Şaşırmaya hazır olun! Kişiliğinizin görünümler ailesinin bir par-

çası olduğunu hiç bilmediğiniz taraflarınızla görüşme yaptığınızı keşfedebilirsiniz. Ölmüş olan sevdiğiniz bir kişi ya da bir atanız ya da oturduğunuz evin elli yıl önceki sahibi olan adamla konuştuğunuzu görebilirsiniz. Ve hatta size, "Seni rüyamda görüyorum. Sen benim rüyamdasın," diyen bir karakterle karşılaşabilirsiniz.

Faili Meçhul Olaylar Dosyalarınızı Tekrar Açın

Rüyalar dedektiflik yapmayı gerektiren ipuçları verirler fakat bu rehberliği takip etme yönündeki en iyi çabalarımız bile bazen çok uzağa gitmez ve bir yığın "faili meçhul olaylar" dosyasını ardımızda bırakarak başka şeylere yöneliriz. Rüyalarda ama özellikle hipnogoginin alacakaranlık kuşağında, birçok bilinmeyen isim, yabancı kelime ve garip deyim toplarım ve bu sözlü ipuçlarının izini sürmenin, olağanüstü biçimde açığa çıkartıcı olduğunu görmüşümdür. "Google'a sor" çağında ise bunu yapmak, günlük tuttuğum onlarca yıla kıyasla çok daha kolay. İşte bu nedenle, kapattığım pek çok dosyayı şimdilerde tekrar açıp bazı heyecan verici keşifler yapmaktayım. 1994 tarihli bir rüyadaki komik sözcüklerden biri beni, MÖ 10.000 yılına ait insan kalıntılarının olduğu Nijerya'daki bir arkeoloji sitesine yönlendirdi. Bir diğeri ise önümüzdeki iki ay içerisinde alacağım profesyonel kararlar konusunda son derece pratik şekilde yön göstermektedir.

"Eski" bir rüyadaki bir olayın – aylar ya da yıllar sonra – şimdi tezahür etmeye başladığını keşfetmeye ve ("vay be!" tepkisine ek olarak) gündemdeki duruma dair bu eski bildirimin yol göstericiliğinden yararlanmaya hazır olun. "Eski bir rüya" ile yeni bir durum arasındaki örtüşmeyi gördüğünüzde bu tekil bildirimin sağını solunu didikleyin; yaklaşık aynı döneme ait olan diğer rüyalara bakın ve bu yeni durumla ilgili daha başka ipuçlarının olup olmadığını araştırın.

İçinizdeki Sanatçının Dışarı Çıkmasına İzin Verin

El yazısı ile tuttuğum bir kaydı bilgisayara kaydetmek için gereken zamandan tasarruf etmek ve kendi el yazımı deşifre etmenin güç-

lüğünden kaçınmak için günlük raporlarımı çoğunlukla doğrudan bilgisayarda yazarım. Ancak elle yazarken, içimde dışarı doğru patlamak isteyen bir sanatçı olduğunu keşfederim; yazdığım sayfanın boşlukları ve karşısında sayfa, birdenbire daha sonra renklendirilmeyi ve boyamayı gerektiren çizimlerle dolar. Bu çizimlerden bazıları, bir çizgi romandaki sayfalar gibi arka arkaya panelleri kaplar. Çizgi filmci olarak işe başlayan ünlü sinema yönetmeni Frederico Fellini, esas olarak görsel olan rüya günlükleri tutmuştu.

Pek çok rüya günlükçüsü içlerinde bir şair olduğunu keşfetmiştir. Ya da bir şarkı yazarı. Bazen şiirin ya da şarkının tamamı, bir rüya içinde ya da uyku-uyanıklık kuşağı, yani *dorveille* arasındaki akışta alınır. Bazı rüya raporları çok az bir düzeltme ile şiirlere dönüşür. Her rüya bir hikâye içerir: bazıları bütünsel ve tamamlanmış hikâyeler olmak isterler ve günlük tutmak, sizi o noktaya dek götürecektir.

Günlüklerden Günlük

Thoreau her zaman günlük tutmuştu. Doğa gözlemlerini, düşüncelerini ve rüyalarını, sabit okumaları üzerine notlarını yazardı. Ancak en ilginç nokta, eski günlük ciltlerden birini raftan çekip gelecek vadeden önerileri ve parçaları çıkartıp onları kopyalayarak ve yeni taslaklar oluşturmak için birleştirerek, günlüklerinden günlük yazmış olmasıdır.

Bu uygulamayı ne kadar çok önersem, azdır. Bu uygulama, herhangi bir yazar için, tıpkı Thoreau için geçerli olduğu gibi, malzeme hazinelerini açar ve her şeyin ötesinde, yazma *alışkanlığını* destekler. Eski notlarla oynayıp zaman geçirmek, sayfaları boş bırakma korkusunu azaltır. Eski bir günlüğün içine daldığınızda, herhangi bir konu hakkında hiçbir eksiklik çekmezsiniz. Aralarından seçmek, yeniden düzenlemek ve bunlara yeni bir başlık vermenin bu basit süreci hayal gücünü ateşleyecektir. Farkına bile varmaksızın, yeni bir şeyin tam ortasına dalmış olacaksınız.

ZAMAN İÇİNDE SIR DEFTERİNİZE İLGİ GÖSTERDİKÇE, daha çok şey keşfedeceksiniz ve daha çok şey de sizi keşfedecektir. Hat-

ta oynayabileceğiniz daha derin oyunlar olacak. Kendinizi günlük zihnin yerleşik ve evcilleşmiş konfor alanından çıkmış, hayal gücünüzün daha vahşi sınırlarına doğru yol alırken bulacaksınız ve hayatınızın büyük hikâyesi de sizi orada bulacaktır.

Şamanik Lüsid Rüya Görmek

Şamanik aktivite (herkesçe mümkün olan) sıradanlığı sıra dışı yollarla kullanır.

ANGELA SUMEGI
Şamanizm ve Tibet Budizminin Rüya Âlemleri

Lüsid (berrak) rüya görme terimini kullanmaya pek hevesli değilim çünkü çoğu kez, rüyaların "kontrol edilmesi" şeklindeki şu akıl almaz kavram ile ilişkilendirilir. Rüya âlemini kontrol etmeye çalışan bir ego için bu, Canute'nin denizin dalgalarını durdurmaya çalışması gibi bir şeydir. Rüya okyanusu, günlük küçük zihne kıyasla sonsuz derecede derin ve bilgedir. Bizim çabamız ise suyu kontrol etmek değil de onunla yol almak olmalıdır.

Ayrıca *lüsid rüya görme* terimi çoğu kez, uyurken rüya görülür olgusuna dayandırılarak kendini uyandırma teknikleriyle ilişkilendirilir. Bu teknikler, çakan ışıklar çıkaran gözlüklerden tutun da ellerinize ya da aynaya her baktığınızda rüyada olup olmadığınızı kontrol etmek için kendini programlamaya kadar gider. Fakat lüsid ya da şuurlu rüyacı olmanın en kolay yolu, işe lüsid olarak başlayıp o şekilde devam etmektir; diğer bir deyişle, uyanık ya da yarı uyanık haldeyken şuurlu rüyaya girmektir.

Lüsid rüya görme terimini bulan Hollandalı Frederik van Eeden'in, cinsellik ve şeytanlar ile ilgili garip kavramlarla dolu olduğunu da eklemek zorundayım; konu ile ilgili olarak ünlü yazısından alıntı yapanlar, onun *The Bride of Dreams* adlı garip, otobiyografik romanını incelerlerse iyi olur.

Fakat lüsid rüya görme tartışması son yıllarda ve özellikle de Robert Waggoner'in *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self* adlı mükemmel kitabından sonra olgunlaşmıştır. Aktif Rüya Görme'nin bir lüsid rüya görme şekli olup olmadığı bana sıklıkla sorulur; lüsid rüya görme çalışması yapan bir arkadaşım, benim çalışmalarıma "şamanik lüsid rüya serüvenleri" adını vermektedir. Tabi ki şamanik kelimesi de sorunludur çünkü şaman kelimesi pek çok anlamda kullanılmaktadır. Ben ise şamanik sıfatını burada, *varlığın* korunması ve şifası da dâhil olmak üzere çeşitli amaçlar için olağan dışı gerçekliğe girmek üzere şuurun değiştirilmesi metodunu tarif etmek için kullanmaktayım. Bu bölümde, Aktif Rüya Görme'nin, lüsid rüya görme ile ilgili yaklaşımların pek çoğunun nasıl da ötesine geçtiğini araştıracağız. Gelecek bölümde ise, Aktif Rüya Görme'nin temel tekniklerinin, bir ya da daha çok sayıda eş ile paylaşılan rüyalarda, serüvenlere nasıl olanak sağladıklarını öğreneceğiz.

Alacakaranlık Kuşağında Uçuşa Geçmek

Bir kez daha, duygu katarak söyleyeyim: *şuurlu* rüya gezgini olmanın en kolay yolu, sürece şuurlu olarak başlamak ve öyle devam etmektir. Bunu nasıl yaparsınız? Bunu gerçekleştirmek için sadece üç şeye ihtiyaç vardır: net bir niyet, taşıyıcı olabilecek bir imge, zihni odaklamak ve yolculuğu başlatmak için bir araç.

Tüm bunlar, araştırmacıların hipnogogiya dedikleri şuurun alacakaranlık kuşağında doğal olarak ve hiçbir çaba sarf etmeksizin gerçekleşebilir. Bu durumda siz uyku ile uyanıklık arasındanızdır. İzin verirseniz; görüntüler, imgeler zihninizde yükselip alçalmaya başlar ve bunlardan biri, şuurlu rüya serüveni için bir giriş kapısı olur. Bu şuur eşiği (liminal) halde iken, günlük zihnimizden kaçan yaratıcı bağlantıları da kurabiliriz. *Secret History of Dreaming* adlı kitabımda buna "çözüm hali" diyorum çünkü bilim tarihinde ve diğer

pek çok alanda olduğu gibi, burası, büyük gelişmelerin ve buluşların yapıldığı alan olmuştur.

Rahatlama halinde serbest akış farkındalığına girme ve o halde kalabilme yeteneğinizi geliştirdiğinizde, görüntüler gelecektir. Bunlar yükselip alçalırken onları gözlemlemekle yetinebilir ya da bu imgelerden ya da manzaralardan birine bağlanıp gerçek bir rüya serüvenine girebilirsiniz.

Alacakaranlık kuşağı terimi aynı adlı ve çok iyi bir eski TV dizisini ve (bence) Rus yazar Sergei Lukyanenko'nun nitelik bakımından bu TV dizisinden hiç aşağı kalmayan çağdaş fantezi romanları serisini hatırlatmaktadır. Lukyanenko'nun *Night Watch* adlı kitabında ve devam kitaplarında, *Alacakaranlık* fiziksel planın ötesindeki gerçeklik seviyeleri için kullanılan bir terimdir. Rakip büyücüler, gölgelerini "yukarı çekip" içlerine girerek, derinleşen Alacakaranlık seviyelerini görme ve bu seviyelerden geçerek yolculuk yapma güçlerini geliştirirler. (Ne yazık ki sinema versiyonunda bunu yansıtan hiçbir çaba gösterilmemiştir; karakterler, *The Matrix* filmindeki Neo ve Morpheus gibi sadece koyu renkli gözlükler takmaktadırlar.)

Alacakaranlık kuşağına geçtiğinizde, birinin sizi beklediği ya da size bir şeyler söylemek istediği hissine kapılabilirsiniz. Bu liminal halde, yani uyku eşiğinde, ruhsal âlemden ziyaretler ortak olarak deneyimlenen bir şeydir. Kendinizi bir yüzler, simalar denizine bakarken, bunları gözünüzle tararken ya da sadece çevrenizdeki bu psişik alandan kayıp giderken bulabilirsiniz. Cızırtılara dönüşen radyo benzeri sinyal patlamaları arasında bu insan sesleri bandosundan bazı şeyler algılayabilirsiniz.

Olağan dışı renkler ve dokular görebilirsiniz. Kendi alacakaranlık deneyimlerimin pek çoğunda, kendimi çok zengin dokulu kumaş desenleri içinde bulurum. Bunları "İran halısı" ya da "sihirli halı" deneyimlerim olarak değerlendiririm. Sihirli halı etkisi, peri masallarında anlatılandan farklıydı fakat daha az sihirli değildi. Kendimi bu dokunun düğüm ve atkılarına çok daha yakından bakarken bulurdum. Düğümler arasında kayıncaya ya da farklı bir manzaraya geçinceye dek desenler, oranları ve perspektifler değişebilir ve aniden şuurlu bir rüyanın içinde kalkış yapabilirim.

Uykudan yüzeye çıkmaya başlarken, hala uyku rüyasının enerji ve görüntüsüne sıkıca bağlı olduğunuzu görebilirsiniz. Yatakta rahatsız edilmeden bir süre daha kalabilirseniz tamamen şuurlu bir şekilde tekrar rüya alanına dönebilirsiniz ya da şuurlu haldeyken yeni rüyaların gelmesine izin verebilirsiniz.

Aşağıda, açılışı kendi rüyalarımdan biri ile yaparak, alacakaranlık kuşağında başlayan şuurlu rüya serüvenlerinden bazılarının yolculuk raporlarını paylaşıyorum:

Koşmaktan Uçmaya

Yatakta uyanık ve başka bir âleme açılan algılama geçitleri için hazır halde uzanırken, kendimi kırlık bir alanda hızlı hızlı koşarken buluyorum. Bu, benim içsel hissedişlerimi bütünüyle ilgilendiren oldukça dokunsal bir deneyim. Kalp atışlarım hızlanıyor, bacaklarım çimenlerin üstünden havalanıyor. Az sonra, bir kanguru gibi arazinin üstünde sıçrıyorum, vadilerin ve tepelerin üzerinde zıplıyorum.

Çabalamadan, hiç düşünmeden, havalanıyorum. Bir süre için, yerden bir metre kadar yükseklikte, yerin şekillerini takip ederek hızlanıyorum. Hız kazanmaya devam ettikçe yükseliyorum. Derken, yüzlerce metreden aşağıya bir nehrin kıvrımlarına bakıyorum.

Bir uçuş planı hazırlamam gerektiğini fark ediyorum, aksi takdirde düşüp yere çakılırım. Bir arkadaşıma uğramaya karar veriyorum. Daha önce evine hiç gitmemiştim fakat onu düşündüğüm anda orada, bahçesinde çamaşırlar asılı, mütevazı bir evde buldum. Onu alarak yeryüzünün yüksekliklerine doğru uçuyoruz.

Ertesi gün izlenimlerimi paylaştığımda, bu arkadaş, onun eviyle ilgili tarifimi onaylar ve çamaşırları ipe daha yeni astığını söyler. Ayrıca, benimle birlikte gökyüzündeki bir şehre uçtuğumuz bir rüyasını hatırlar.

Yıldızlı Geceye Doğru

Michele anlatıyor:

Uzanıp gözlerimi kapatıyorum. Karanlık, sis ve duman girdapları var. Bir biçimde ayrılıp yıldızlı göğü ortaya çıkartıyor. Bu tamamen yabancı takımyıldızları olan, daha önce hiç görmediğim bir gökyüzü. Orion ya da Cassiopeia'yı bulmaya çalışıyorum, nafile; gittikçe derinleşen, derin ve genişletici bir meditatif hale çekiliyorum.

Heyecanlı bir ruh haliyle uzanmış yukarıdaki yıldızları sanki açık bir alanda yatıyormuşum ve sadece yıldızlara bakıyormuşum gibi seyrederken, sis girdapları halen duruyor. Diğer görüntüler gelip gidiyor fakat ben bu görüntüyü seviyorum ve ona geri dönmeye karar veriyorum. Kendimi yine, daha önceki noktada buluyorum ve bu derin yıldızlı gecenin keyfine müteşekkir bir biçimde dalıyorum.

Yüzlerin Geçit Töreni

Aşağıdaki raporda olduğu gibi, alacakaranlık kuşağında yüzlerin geçişini görmek ortak bir deneyimdir:

Genellikle, farklı kültürel geçmişlerden, farklı çağlardan ama detaylı bir biçimde giyinmiş değişik insanların belirgin yüzlerini görürüm. Bazen bir şeyler yaparlar ya da sadece ortaya çıkarlar. Uykunun bu bölümünü seviyorum. Her yüzü, saç modelini ve kıyafetteki detayı hatırlamaktan heyecan duyarım. Bana neden göründüklerini kendime sorarım. Konuşmaya çalıştıkları zamanlar olmuştur. Ağızları oynar fakat ağızlarından çıkan sesler, tıpkı TV'den duyulan sesin oyuncuların dudak hareketlerine uymamasına benzer şekilde, senkronize değildir.

Dalga Panterli Rüya Evi

Janice sahilde bir ev tasarlamaya başladı fakat umulmayan bir şey buldu:

Bir gece, alacakaranlık kuşağında, kendim için bir ev tasarlayarak kendimi eğlendiriyorum. Gece zihnim, okyanus kıyısındaki bir sahil evine gidiyor. Dolunay var ve ay, siluetini karanlık su boyunca parıldayan beyaz bir pist gibi yansıtıyor. Kumsalda eve giden yol üstünde yanan lambalar var. Birbirlerine paralel biçimde, aralarında kumlar var.

Daha sora dev bir okyanus dalgası geliyor. Dalga tam tepedeyken bir panterin kafası görünüyor ve bunu, gövdesi izliyor. Dalga kıyıya ulaştığında panter zarif bir biçimde kıyıya çıkıyor. Dalgalardan doğan deniz panteri, tamamen beklenmedik ve heyecan vericidir. Daha sonra, rüyalarda ve yolculuklarda, panteri hayvan rehberim olarak sahiplenebildim.

Şuurlu Rüya Tasarımı

Uyku rüyalarımıza bir niyet koyduğumuz gibi şuurlu bir rüya deneyimi de tasarlayabiliriz. Biraz kişisel bir şifalanma ihtiyacı hissettiğim bir gece bunu, Asklepios'un tapınaklarını ziyaret eden eski seyyahların yaptığı şekilde yaptım.

Yatağın içinde oturarak niyetimi açık ve basit bir şekilde söyledim: Şifalanmak istiyorum. Daha yüksek bir güçten bahşedilen bir şeyler istediğinizde, bunu güzel bir şekilde istemek her zaman iyi bir fikirdir ve şu cümleyi de ekledim: *Ruhsal amacıma hizmet için gerekli olan beden ve zihin şifasını diliyorum.*

Aşağıda, ortaya çıkan ham haldeki yolculuk raporumu bulacaksınız:

Asklepion Rüya Şifalanma Gecesi

Yatağa uzanıyorum. Aniden çok iri bir yılan görüyorum. Gri-mavi renkte ve altı metre uzunluğunda olabilir. Bana yakın, benimkinden daha büyük olan kafasındaki gözbebeklerinin koyu çizgilerini görüyorum. Korkmuyorum fakat başka bir gizemli, aşkın varlığın güçlü bir hissini alıyorum. Bunun Asklepion yılanı, şifalanmaya hükmeden güç olduğunu hissediyorum.

Yılanın enerji alanıma girmesine ve şifalanma için gerekli herhangi bir şeyi yapmasına izin verme kararı alıyorum. Yılan

enerjisinin, kök şakramdan başlayıp yukarı doğru çıkarak şakralarım boyunca hareket edişini deneyimlemeye başlıyorum. Bazı enerji merkezlerimden geçerken nazik fiziksel basınç ya da daralma anları hissediyorum; kalbimdeki hafif basınç, boğazımdaki azıcık sıkışıklık. Hareket, basınç ve bulanıklık deneyimlemeye başladığım görme merkezimde akışını yavaşça sonlandırıyor. Çok sert itmeyen, deneysel bir yoklama. Hareket, bir sonraki sefer tekrar denemek üzere aşağıya inip geriye dönüyor.

Her zamanki gibi, ışığı davet ediyorum ve çok iyi bildiğim ışık varlığın mevcudiyetini ve kutsayışını hissediyorum. Bir şifa sürecinin başlatıldığını ve izin verirsem, belli bir sürenin ardından sonlandırılacağını hissediyorum.

Tüm bunlar, Asklepion şifalanma çalışmasının çoğunun gerçekleştiği uyanık-rüyanın şuur eşiği halinde meydana gelmekte. Şimdi, rüya alanındaki daha ileri şifanın lütfedilmesini ümit ederek kendimi uykuya bırakıyorum. Bu lütuf, kendi kişisel şifamı yeni yaratıcı çabalarla birleştiren yeni kitaplar yazmak ve bunları dünyaya sunmakla ilgili şaşırtıcı ve enerji verici bir gece rüyası şeklinde gelir.

Rüyaya Tekrar Giriş

Şuurlu bir rüyacı olmanın bir bu kadadr basit ve doğal bir yolu da hatırlanan bir rüyayı, rüya yolculuğu için bir giriş kapısı olarak kullanmaktır. Diyelim ki gece rüyanızda, günlük gerçeklikteki bir yere benzeyen bir mekâna ya da fiziksel unsurların tamamen farklı olduğu olağan dışı bir yere gittiniz. Her iki durumda da, belli bir yerde bulunduğunuzdan dolayı, tıpkı günlük hayatınızda bir zamanlar ziyaret etmiş olduğunuz bir kafeye, kitapçıya ya da ev partisine tekrar gidebileceğiniz gibi, oraya geri dönüş yolunuzu bulabilirsiniz.

Peki neden böyle bir şeyi yapmak isteyesiniz? Bunu yapmanız için pek çok mükemmel neden vardır. Belki, rüya dünyanızda sizi korkutan bir şey olduğu için rüyalarınızdan kaçıyorsunuz ya da onları yarım ya da sonuçlandırmadan bırakıyorsunuz. O gece kâbuslarından birine tamamen farkındalıklı ve şuurlu olarak gitme ve sizi

korkutan şeyle yüzleşme cesaretini bulabilirseniz, korkunun diğer tarafında sizi bekleyen kuvvet ve şifayı bulmanız çok büyük bir olasılıktır. Rilke bir şiirinde açıkça şöyle der: "En korkunç ejderhalar en zengin hazinelere bekçilik ederler."

Çok hoş zaman geçirirken çalar saatin zil sesi ya da çocuklarınızın ayak tabanlarınızı gıdıklamalarından dolayı rüyanız bölündüyse, rüya içine tekrar girmek isteyebilirsiniz. Rüyanızda görünen (ölmüş büyükanneniz ya da belki rehberiniz olduğunu düşündüğünüz bilge bir adam) biriyle daha çok konuşmak ya da açmadan bıraktığınız bir mektubu okumak için rüyaya geri gitmek isteyebilirsiniz. O gizemli evin çatı katında ya da bodrumundaki kilerde ne olduğunu görmek isteyebilirsiniz. Çözülmeyi bekleyen bir gizeminiz olabilir. Harfiyen ya da sembolik anlamda olsun, rüyanızdaki o uçak kazasının gelecekte olup olamayacağını ve beklenmeyen bir gelişmeden sakınmak için bu bilgiyle (bilgi netleştiğinde) ne yapmanız gerektiğini öğrenmek isteyebilirsiniz. Sadece, rüyaya dair daha çok şey bilmek istiyor da olabilirsiniz. Bir rüyayı anlamanın en iyi yöntemlerinden biri de rüyadan daha çok şey toplamaktır. Rüyalar okuma parçaları değil, birer deneyimdir; dolayısıyla, tamamıyla hatırlanan bir rüya, deneyimin kendi yorumudur.

Rüyaya tekrar giriş tekniğiyle, bu yapılacaklardan herhangi birinin peşine düşebilirsiniz ya da sadece çoklu evrene giriş kapısı olarak kişisel bir rüya imgesini kullanmanın eğlencesini ve macerasını yaşayabilirsiniz. Rüyaya tekrar girmenin belki de en iyi zamanı, rüyanın çok taze olduğu ve onunla hala çok yakından bağlantıda olduğunuz zamandır: Uyandıktan sonra yatakta hala tembellik yaparken ya da bir tuvalet molasından sonra yatağa tekrar uzandığınızda. Fakat rüyanın sizin için taşıdığı belirli bir enerjisi varsa, çok sonra bile o rüyanın içine geri dönebilirsiniz.

Atölye çalışmalarımdaki bir kadın otuz yıldır *hiçbir* rüyasını hatırlamadığını fakat daha genç kızken gördüğü ve hatırladığı son rüyasını tekrar ziyaret etmek konusunda çok hevesli olduğunu söyledi. Babasının öldüğü gece görmüş olmasından dolayı çok büyük bir duygusal yükü olan bu rüyanın içine girebilmesi için ona bir alan yarattık. Rüyaya tekrar giriş yolculuğunun ön hazırlığı orijinal rüyayı

geri çağırmak, onu zihninde ve algılarında netleştirmek ve babasıyla tekrar bağlantıya geçmeyi içeren net ve basit bir niyet oluşturmaktı. O atölye çalışması grubunda, bu yolculuğu güçlendirmek ve odaklanmak için şamanik davul kullandık. Otuz yıldır tek bir rüya bile hatırlamayan bu kadın, davulun ve grubun destekleyici etkisinin yardımıyla, bu rüyanın içine başarıyla geri döndü. Babasıyla buluşmada başarılı oldu ve bizler de bu kadının babası ile arasındaki sevgi ve bağışlayıcılık paylaşımına verdiği önemden dolayı derinden etkilendik. Şuurlu rüya yolculuğunu sonlandıran sesi duyduğunda ise bize, otuz yıldır kayıp olan ve az önce etrafında muhteşem kelebekler gibi uçuşan düzinelerce rüyasına göz attığını söyledi. Bu kayıp rüyalardan bazıları onunla birlikte geldi; onlarla birlikte, kadının varlığının parıldayan enerjisi de geri geldi.

Kadim ve yerli şamanlara göre yorgunluk, düşük enerji, hastalıklara ve alerjilere karşı aşırı hassasiyet gibi pek çok şikâyetimizin esas nedeni, varlıktan ya da ruhtan yitirilenlerdir. Bu fikre göre, herhangi bir insan yaşamında acı ya da yas, utanç ya da taciz ya da yüreğimizi burkan hayat seçimlerimizden dolayı yaşam enerjimizin ve kimliğimizin bir kısmını kaybedebiliriz. Tedavisi ise o kayıp varlıksal parçasını bulup geri almak ve de ait olduğu yere koymaktır.

Benim için ruhsal varlığın iyileşmesi şifalanmanın merkezindedir. Bütün olmak ve ruhsal varlığımızın en iyi ve en parlak parçaları ile faaliyet göstermek istiyorsak, kaybolmuş parçalarımızı iyileştirmemiz gerekebilir. Kayıp varlıksal parçalarının geri alınması olarak bilinen işlemde, bize yardım edecek bir şamana başvurabiliriz, tabi güvenilir ve sorumluluk sahibi bir uygulamacı bulabilirsek; ancak, kendi benlikler ailemizin esenliği için kendi kendimizin şifacıları ve şamanları olmamızı sağlayacak teknikler öğrenmek daha güvenli ve güçlendirici olabilir.

Rüyalarımız, varlığınızın iyileşmesi için size çeşitli yollar sunar. O eski yere gittiğinizi rüyanızda görürsünüz; burası, çocukluğunuzun geçtiği ev ya da eski eşinizle paylaştığınız bir yer olabilir. Bu tip rüyalar, yaşamınızın belli bir zamanında, o yerde, benliğinizin bir bölümünü bırakmış olabileceğiniz anlamına gelebilir. O zamana ve mekâna geri gidip size, yani rüyası sekteye uğramış ama tekrar bir-

leşecek olursanız şimdiki siz tarafından tekrar yaşatılabilecek olan o güzel genç halinize ait olan bir şeye sahip çıkmanız için sizi davet ediyor olabilir.

Belki de sizinle aynı cinsiyette olup sonunda sizin gençlik halinize dönüşebilecek olan bir genç insanı rüyanızda görüyorsunuz. (Bazen, bir rüya karakterinin aslında kim olduğunu anlamak zaman alabilir.) Bu, canın/ruhun kayıp parçalarının entegrasyonu için çok daha güçlü bir davet olabilir: o genç benliğe ulaşmak ve onun enerjisini kendi kalbinize ve bedeninize geri getirmek.

Ayakkabılar (ayakkabıların tabanları vardır) [ç.n. İngilizce "soul" (varlık) ve "sole" (taban) kelimelerinin okunuşları birbirine çok benzer] ile ilgili rüyalarınız varlığınızın görünümleri yeri ve durumu konusunda başka bir ipucu verebilir.

Varlığın iyileşmesi, bütünsel anlamda, yalnızca genç benliklerimizi geri kazanmakla ilgili değildir. Bu, hayat yolculuğumuzun bu aşamasında büyük ya da yüce Benliğin enerjisinin ve içgörüsünün almayı başarabildiğimiz kadarını kapsayan tüm kişilik görünümlerimizin buluşması ve entegrasyonu ile ilgilidir.

UYGULAMA

Rüyaya Tekrar Giriş Maceraları

Bir rüyaya tekrar giriş süreci için şöyle hazırlanılır:

1. *Sizin için gerçek enerjisi olan bir rüya seçin.* Bir tesiri olduğu sürece bir rüyanın bir önceki geceye ya da yirmi yıl önceye ait olması fark etmez. Küçük bir parça ya da karmaşık bir hikâye olması fark etmez. Bir gece rüyası, bir vizyon ya da bir uyanık hal imgesi olup olmaması fark etmez. Önemli olan, ziyaret etmeyi seçtiğiniz rüyanın bir tesirinin olmasıdır; ister heyecan verici, ister kışkırtıcı, isterse meydan okuyucu olsun.
2. *Gevşemeye başlayın.* Nefesinizin akışını izleyin. Bedeninizin herhangi bir bölümünde bir gerginlik varsa, kendinizi gevşemiş ve rahat hissedinceye dek bedeninizin o bölümündeki kas gruplarını gerin ve gevşetin.

3. *Rüyanızdaki özel bir manzaraya odaklanın.* Bunun zihin ekranınızda canlı olmasına izin verin. Tüm duyularınızın devreye girmesine izin verin ki ona dokunabilir, onu koklayabilir hale gelebilesiniz.
4. *Niyetinizi netleştirin.* Şu sorulara açık ve net yanıtlar verecek halde olun.
   - Neyi *bilmek* istiyorsunuz?
   - Rüyaya ekrar girdikten sonra ne *yapmak* niyetindesiniz?

Bir şeye daha ihtiyacınız olabilir: şuurlu rüyada maceranıza enerji verecek ve düşüncelerinizin dağılmasını engelleyecek bir şey. Şamanik davul çalma, yani kısaca söylersek, basit çerçeveli bir davula düzenli olarak, genelde saniyede dört kez (fakat bazen daha hızlı) vurmak; şuur halini değiştirmek ve rüya alanına yolculuk açısından harika bir yöntemdir. Düzenli vuruşlar, zihin karışıklığını uzaklaştırıp enerjinizin ve niyetinizin odaklanmasını sağlar. Davulun ritimleri, hipnogogik bölge ve onun rüya benzeri görüntüleri ile ilgili olan teta bandındaki beyin dalgası frekanslarına karşılık gelir. Şamanik davul çalmanın farkındalığı değiştirmek için neden bu kadar güçlü bir araç olduğu konusunda psikolojik bir açıklama istiyorsanız, şöyle diyelim: davulun "sonik güdülemesi" beyin dalgalarımızı teta bandına sürükleyerek bizi bu banda özgü olan imgesel akışa açarlar.

Nedeni her ne olursa olsun düzenli davul vuruşları, bir atölye çalışması ortamında şuurlu rüya görme deneyimini kolaylaştırmakta, hızlandırmakta, derinleştirmekte ve eşzamanlı hale getirmektedir. Rüya yolcuları için kaydettiğim şamanik davul CD'si *Wings for the Journey* (kitabın sonundaki "Kaynaklar" bölümüne bakınız) ile de uygulama yapabilirsiniz.

Bir rüyaya tekrar girdiğinizde, o rüyanın sunacağı zorluklar ile kendi zemininde yüzleşmek ve yararınıza olacak bilgiyi toplamak için bir ya da birkaç arkadaşınızı, bu süreçte sizi desteklemeye davet edebilirsiniz. Olağan dışı realitedeki aynı alana iki ya da daha çok kişi girebildiğinde ve o alandan karşılıklı teyit edici bilgi getirebildiğinde, diğer alemlerin objektif realitesi hakkında kesin kanıt getir-

miş olurlar. Bu süreç ile birbirimiz için oldukça değerli rehberlik ve şifalandırıcı yardım getirebiliriz. Bu, bir sonraki bölümde inceleyeceğimiz ortak rüya görme biçimlerinden biridir.

Erk Hayvanları ile Birlikte Rüya Görme

Şamanlar rüyaya gittiklerinde, genellikle hayvan rehberlerin koruyuculuğunda ve rehberliğinde çalışırlar. Bir ya da birçok "erk hayvanı" ile yakın ilişki kurmak, şamanik rüya yolculuğunun ve iz sürmenin merkezindedir. Sağlıklı sınırlar kurmak ve psişik alanı korumak bakımından çok kıymetlidir. Hayvan rehberlerle şuurlu bağlantı, enerjimizin doğal yollarını nasıl izleyeceğimizi bize gösterir. Erk hayvanları ile iyi işleyen bir bağlantı, enerji bedenin şekil değiştirme becerisini ve fiziksel bedenden uzaktaki yerlerde etki gösterebilecek enerji biçimlerini yansıtma yeteneğini sağlar.

Atalarımız belirli bir totem hayvanı ile bağlantılı olarak doğduğumuza inanırlar: bu durum, klan sisteminin gereğidir. Bazı Avusturalya yerlileri, bir insan doğduğunda onun "vahşi ruhu"nun bir hayvan ya da kuş şeklinde doğduğuna bugün bile inanmaktadırlar. Bir hayvanla ya da bir kuşla, ömür boyu bir bağlantımız olduğunu hissedebiliriz. Başkaları ise bu bağlantıyı beden tipimizde, yaşam stilimizde, zorluklarla mücadele etme tarzımızda gözlemleyebilir.

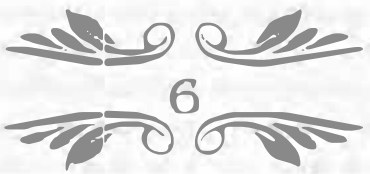
Yine de hayatın içinde, pek çok farklı hayvanla bağlantılar geliştirebiliriz. Bunlardan bazıları, evcil hayvanlarımızdan tutun da doğada ya da seyahatlerimizde karşılaştığımız vahşi hayvanlara dek, evimizi ya da yaşadığımız alanı paylaşan hayvanlarla olan ilişkilerimizden kaynaklanabilir. Fiziksel dünyamızda tanıdığımız hayvanlar, rüyalarımızda dostlar ya da yardımcılar olarak gözükebilirler.

Hayvan rüyaları, hayvan rehberler ile güçlü ilişkiler kurabilmemiz için giriş kapısı olabilir. Bu rüyalar sağlığımızı ve alışkanlıklarımızı yansıtan bir ayna tutabilirler. Nasıl beslenmemiz ve bedenlerimize nasıl bakmamız gerektiğini gösterebilirler. Henüz geliştirmediğimiz bir potansiyelimizi ortaya çıkarabilirler. Ezop'un hayvan masalları gibi, bize hayatımız ve ilişkilerimiz hakkında bir hikâye anlatabilir-

ler. Rüya benliğimiz ile ruhsal bir dost ya da rehberin karşılaşma yeri olabilirler. Gerçek ruhsal rehberlerimiz, rüyalarımızda bizimle temasa geçer ve sıklıkla, beklenmeyen şekillerde gelirler.

Aktif Rüyacılar, Hayvan Rehberleri ile kuvvetli bağlar kurarlar. Bunlar, sırf basit anlamıyla kişisel sembolizm nesneleri değil de enerji bağlantılarıdır. Aktif Rüyacılar iz sürebilmek, iyi korunan psişik sınırlar kurabilmek ve şifalanmak için erk hayvanlarının algılarını ve yeteneklerini ödünç alabilmeyi ve kullanmayı öğrenirler. Canlılığı ve bağışıklık sistemini onarmanın, letarji ve depresyonu aşmanın en hızlı yollarından biri de hayvan ruhları ile bağlantıya geçmektir.

Erk hayvanları ile bağlantıya geçme ve onlarla çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgiyi, önceki kitaplarımda, özellikle *Conscious Dreaming*, *Dreamgates* ve *Dreamways of Iroquois* adlı kitaplarımda ele almış olduğum için o konuya tekrar değinmeyeceğim. "Enerjinizin Doğal Yol Haritasını Çizmek" başlıklı 9. Bölüm'de, hayvan ruhlarınızı saptamanıza ve bünyenize almanıza yardım edecek yeni bir yaklaşım sunacağım.



Sosyal ve Ortak Rüya Görmek

Yerlilerin Avustralya'sında... rüyalar ortak deneyimler olabilir. Wirrimanu bölgesinde, iki bireyin aynı rüyayı paylaştıklarını söylemesi az rastlanılır bir şey değildi... Diğer rüyacıların rüyalarında gördükleri gibi, kişilerin bir başkasının rüyasına girmeye karar verdikleri ya da bir rüya kurgusunda olanlara doğru çekildiklerini söyledikleri zamanlar da olmuştur.

SYLVIE POIRIER, "This Is Good Country, We Are Good Dreamers"

Şuurlu rüya yolculuğu bir eş, bir grup ya da bütün bir toplumla paylaşabileceğimiz bir macera olabilir. Rüyaların özel ve kişisel olduklarını düşünme eğiliminde olmamıza rağmen, aslında rüyalar hayli sosyal bir etkinliktir. Aslında, pek çoğumuz rüyalarımızda gerçek hayatta olduğumuzdan çok daha sosyalizdir. Rüyalarımızı ailemizle ve arkadaşlarımızla normal yollardan paylaştığımızda, bazen rüyalarımızın hayli örtüştüğünü anlarız. Tanıdığım bir çift, aynı gece rüyalarında bir kilisenin içinde yer alan bir Victoria's Secret mağazasında buluştuklarını görmüşlerdir!

Aynı konulu rüya görebiliriz ya da aynı gece aynı rüya alanını ziyaret edebiliriz. Rüyada neler olduğunu çoğu kez sadece rüyacılardan biri tam olarak hatırlayabilse bile, bazen ortak maceralarımız olur.

Rüyalarımızda da tıpkı günlük yaşamda birbirimize çekildiğimiz tarzda birbirimize çekiliriz: aile bağlarıyla, ortak ilgilerle, ortak endişelerle, sevgi ve cinsel çekim ile, şifalanma ihtiyacıyla ya da eğlence ve macera arzusuyla. Aktif Rüyacılar olduğumuzda, odaklanmış bir niyetle şuurlu interaktif rüya yolculuklarına çıkma uygulamalarını geliştirebiliriz. Bunu yakından ya da herhangi bir mesafeden yapabiliriz. Yatağımızı paylaşan çok özel biriyle, bir oturma odasındaki bir grup arkadaşla ya da dünyanın dört bir yanındaki çok sayıda rüyacıdan oluşan bir ağ ile ortak rüyaya girmeyi öğrenebiliriz.

Şimdi sosyal rüyaların çeşitlerini tanımlamak için bir ara verelim.

*E*şzamanlı rüyalar, içinde, iki ya da daha çok rüyacının aynı zamanda çok benzer rüya deneyimleri edindiği rüyalardır. Rüya içinde birbirlerini görebilirler ya da görmeyebilirler.

İnteraktif ya da karşılıklı rüyalar, içinde, iki ya da daha çok rüyacının birbirinin farkında olduğu ve ortak bir rüya alanında birbirleriyle iletişimde oldukları rüyalardır. Normal zaman anlamında, deneyimleri eşzamanlı olabilir ya da olmayabilir.

Ortak rüyalar, benim sözlüğümde, bir ya da daha çok eş ile niyetli interaktif rüya yolculuklarına çıkmaktır.

Grupla rüya görme ya da grup rüya yolculuğu, tüm çember ya da katılımcılardan oluşan bir ağ ile yönetilen ortak rüyadır.

Ev Eğlencesi Olarak Ortak Rüya Görme

Sevgilinizden ayrısınız ve onunla birlikte biraz güzel ve özel zaman geçirmek istiyorsunuz. Bunu yapabilir misiniz? Kesinlikle. Eski bir şarkının söylediği gibi, "Ona düşüncenle ulaşabilirsin." Bir sonraki soru: Senin evinde mi, benimkinde mi? Yoksa bambaşka bir yerde mi? Paris'te çok şık bir restoranda ya da Hawaii'deki lav sahilinde ya da şampanyanın dünyadaki herhangi bir şampanya markasından çok daha iyi olduğu Ay Cafe'de (Ay'ın astral âleminde, bilmiyor musunuz?). *Bunu yapabilirsiniz.*

Ev eğlencesi olarak ortak rüya görmeye girişiyorsanız, kategorinizi seçmek zorundasınız. Belki, gece için aradığınız şey o özel kişi ile romantizm değil de daha çok Indiana Jones ya da History Chan-

nel ya da belki de James Cameron'un şimdiye kadar çektiğinden çok daha iyi özel efektleri olan bir bilimkurgu macerası. Bunu da yapabilirsiniz. En iyi yanı ise rüyaya seyirci kalmayacak oluşunuzsiniz: siz ve arkadaşınız başrollerdesiniz.

Eski Mısır'ın bir tanrıçasına adanmış olan çok özel bir kütüphaneye giriş hakkı kazanabilmek için bir gökdelen büyüklüğündeki altın bir kobranın sırtında ilerlemiştim. Rönesans İtalya'sında büyü yapmak için elle boyanmış en eski Tarot kartlarını kullanan Visconti ailesini ziyaret etmek için arkadaşlar ve eşlerle zamanı aşarak gittiğimiz şuurlu bir ortak rüyada, mükemmel maceralar paylaşmıştım; canlı, konuşan ağaçlar olan Orman Halkı'nın dünyasına girmiştim; içinde bizim dünyamızı tamir etmeye çalışan bir rahip-bilimci örgütünün olduğu olası bir geleceği ziyaret etmiştim.

Bunu denemek ister misiniz? Oynamak isteyen bir eşiniz ya da arkadaşınız var mı? Eğer bu kişi sizinle ya da yakınınızda yaşıyorsa, yatakta ya da yakın olacak herhangi bir şekilde birbirinizin yanında başlamak üzere randevulaşabilirsiniz. Eğer sevgili iseniz, nazik bir sevişmenin, aya ve yıldızlara doğru ortak bir yolculuk için enerji verdiğini görebilirsiniz; tabi her ikiniz de uyanık kalabilirseniz ya da en azından, uykuya dalar ama rüyalarınızda neler olduğunu hatırlarsanız.

Fakat ortak rüya görme, aynı yerden ve hatta aynı kıtadan başlamayı gerektirmz. Ve niyetiniz bu olmadığı sürece, seks yapmak da şart değil.

EŞLER İÇİN UYGULAMA

Rüya Randevusu

Bunu basitleştirmek için, rüya macerası paylaşacağınız arkadaşınızın fiziksel olarak yanınızda olmayan biri olduğunu farz edelim. Buluşmanızı şu şekilde hazırlayabilirsiniz:

1. Randevuyu Oluşturun.

Basitçe diyelim ki çarşamba gecesi rüyalarınızda buluşmaya çalışacağınız konusunda anlaşın. Ya da, "Pasifik zamanına göre gece yarısı" ya da "sabaha karşı bir ve beş arasında."

2. Randevulaşma Sözü Verin.
Bu tip bir uygulama sizin için yeniyse, fiziksel dünyada birinizin ya da her ikinizin bildiği bir yerden başlayın. Soho'daki o kafe, Kauai'deki o sahil, Smoky Dağları'nda kavakların olduğu yer vb. Biraz pratik kazandıktan sonra, bu dünyada her ikinizin de ziyaret etmediği ya da bu dünyanın ötesinde yerler için hazır olabilirsiniz.

3. Enerjisi Olan Bir Niyette Sözleştiğinizden Emin Olun.
Eğlenceli bir yerde eşinizle sadece zaman geçirmek ve bunun için uçak bileti ve beş yıldızlı otel ücreti ödemek zorunda olmamak fikri yeterince cazip olabilir. Fakat, ev kredisini nasıl alacağınızı çözmekten tutun da denizkızları ile yüzmeye ya da geceyi tantrik bir kucaklamayla sarmaş dolaş olmuş bir biçimde geçirmeye dek her ikinizi de zorlayıcı şeyler yapmak da cazip olabilir. Niyetiniz ne olursa olsun, heyecan verici olduğundan emin olun. Cazip bir niyetin enerjisi, oraya gitmenize yardım edecektir.

4. Niyetinizi Sağlamlaştırın.
Bunun anlamı, yatağa gidip uyumdan önce, randevunuzu gerçekleştirmek ve eşinizle sözleştiğiniz daha başka planları gerçekleştirmek için niyetinizi yazıp zihinsel olarak onaylayacaksınız, demektir.

5. Deneyimlerinizi Kaydedin.
Buluşma gecesinden her ne hatırlıyorsanız, niyetinizle uzaktan ilgili olsun ya da olmasın, mutlaka yazın.

6. Paylaşın.
Raporunuzu düzeltilmemiş, sansürlenmemiş kaba haliyle verin.

Paylaştığınızda, zaman-kayması fenomeni konusunda uyanık olun. Rüyaya gittiğimizde, doğrusal zamanın dışına çıkarız; fiziksel durumları çok yakından izlemek için "gerçek zamana" yakın yolculuk yapma sanatında ustalaşmadıysak. Rüya zamanında eşzamanlı, deneyimler paylaşabiliriz fakat bunlar sıralı zamanda oldukça farklı (saatler, günler ve hatta haftalar ya da daha uzun aralıklı) zamanlarda hatırlanabilir. Bu nedenle, ran-

devu gecenizin raporları istediğiniz yakınlıkta uyum göstermiyorsa, ikinizden birinin bu ortak deneyimi diğerinden daha önce ya da sonra –hatta belki de deneyim başlamadan önce– hatırlıyor olabileceği olasılığına karşı açık olun.

Ortak rüyalar sadece harika bir şekilde eğlenceli olmakla kalmaz; günlük hayatımız içinde bize yardım da ederler. İşinizi koruyabilirler. Yakından tanıdığım bir çifti ilgilendiren aşağıdaki gerçek hayat hikâyesi, buna örnektir.

Ortak Rüya, George'un İşini Nasıl Korudu

Bir üst düzey yönetici olan George rüyasında, patronlarından birinden patronun sahildeki ikinci evinde buluşmak üzere acil bir çağrı aldığını görmüş ve işinden kovulduğuna dair yıkıcı bir hissle uyanmış.

Karısıyla birlikte katıldığı atölye çalışmalarımdan birinde bu rüyayı paylaştığında ona, bu benim rüyam olsaydı, rüyaya tekrar giriş tekniğiyle bunun içine tekrar girmeyi ve biraz daha belirgin bir bilgi almayı isterdim, dedim. George'a, yolculuğa odaklanmak ve teşvik etmek için şamanik davul çalabileceğimiz bir şuurlu ortak rüya görme uygulamasında, atölyeye katılan bir başka kişiden kendisiyle birlikte rüyaya girip iz sürücü olmasını, yani tarafsız bir bakış açısıyla bilgi toplamasını isteyebileceğini söyledim.

Bu plan George'u heyecanlandırdı. Rüya eşi ve iz sürücü olması için karısını davet etti. Davulun sesi sustuğunda, raporlarını paylaşmak için sabırsızlanıyorlardı. Patronun sahil evini sanki bir emlakçı gözüyle incelemişler gibi tarif ediyorlardı. Bir erkek olarak George, mutfak ve dolaplardan ziyade terasa ve bodrum katına bakmaya daha çok zaman harcamıştı fakat raporları, bu ortak rüya dışında görmedikleri bir yer için, oldukça benzerdi.

Sahil evinin planından çok daha fazlasıyla geri dönmüşlerdi. Hızla harekete geçmediği takdirde George'u kesinlikle işinden edebilecek, organizasyonun perde arkasında oluşmuş ve yakında patlayacak olan bir krizin artık bilgisine sahiptiler. George, bu ortak rüyadan toplanan bilgi ile hareket etti. Altı ay sonra, bir kriz toplantısı

için patronun sahil evine çağırıldığında, şuurlu rüyada zaten oraya gitmiş olduğu için, banyonun yerini bile sormak zorunda kalmamıştı. Ve ortak rüyada kazandığı bilgi ile hareket etmesinden dolayı, işlerini koruyanlar ve diğerlerine küçülmeden söz etmek durumunda olanlarla birlikte, şimdi artık masanın doğru tarafında oturuyordu.

Aşağıda, George ve karısının, birlikte rüya alanına girmek, bir macera paylaşmak ve işini koruyan bir bilgi getirmek için izledikleri süreci göreceksiniz.

İKİ YA DA DAHA ÇOK EŞ İÇİN UYGULAMA

Rüyaya Tekrar Giriş ve İz Sürme

Aşama 1. Rüyayı Anlatın

Rüyacı rüyayı olabildiğince basit ve açık bir şekilde anlatır.

Aşama 2. Üstünde Konuşun

İz sürücü daha net bir anlayış edinmek amacıyla birkaç soru sorabilir.

Yolculuktan önce, iz sürücü Rüyacıya iki anahtar soru sormalıdır:

A. *Neyi* bilmek istiyorsun?

B. Rüyanın içinde ne *yapmaya* niyetleniyorsun?

Rüyacı yolculuk için ikili niyetini formüle eder. Örneğin: (1) Bir ayının neden ön kapımdan girmeye çalıştığını merak ediyorum ve (2) ayıyla yüzleşeceğim ve benim için bir mesajı ya da hediyesi olup olmadığını soracağım.

Aşama 3. Rüyaya Yolculuk Edin.

İz sürücü, sözleşilmiş niyeti takip etmek üzere rüyacının alanına girmek için izin ister.

Eşler uzanmak (ya da oturmak) isteyebilirler, böylece yolculuk sırasında hafifçe birbirlerine dokunuyor olurlar.

Yolculuk için bir davul CD'si kullanın.

Aşama 4. Yolculukta Başınızdan Geçenleri Paylaşın.

Sakin bir zamanda yolculuk anılarınızı yazın.

Önce iz sürücü konuşsun. Doğru söylenişi: "Rüyamda gördüğüm rüyanın..."

Rüyacı yolculuğunu paylaşsın.

Aşama 5. Bir eylem planı oluşturun.

İz sürücü, Rüyacıya sorar: "Bu deneyimi nasıl onurlandıracaksın?"

Uygulama, rüyacı kesin bir eylem planı oluşturmadan tamamlanmaz.

Grup Rüyasında Maceralar

Bir ya da çok eşle şuurlu ortak rüya görme uygulamasında nelerin mümkün olduğuna dair bir fikir vermek için Boulder, Colorado'da gerçekleştirdiğim bir günlük bir atölye çalışmasından bazı deneyimleri paylaşacağım.

Gruptaki İsviçreli bir kadın, kendisini bir gece vakti bir yolcu gemisinin güvertesinde gördüğü bir rüyayı paylaştı. Ay, geminin sağ tarafından, gökyüzünün yarısını dolduracak kadar büyüdükçe büyür. Aya yaklaştıkça, onun, kendisine Fransa'nın İsviçre tarafındaki çocukluğuna ait manzaraları hatırlatan bereketli yeşil bitki örtüsü ile kaplanmış olduğunu görmekten dolayı şaşkın ve heyecanlıdır. Katılımcı, bu rüyaya girmeye can atıyordu, ve tabi ki, bizler de.

Birlikte yolculuk yapmaya ve çimenli ayı araştırmaya niyetleniyoruz. Katılımcılar rahat edecekleri biçimde yerleşiyorlar; yolculuğu tetiklemek için davulu çalıyorum. Ancak, bize tarif edilen rüya alanına girmekte zorlanıyorum; bu benim için pek alışıldık bir şey değil. Yolcu gemisine yeterince kolay binebiliyorum ve dalgaların ritmini hissedebiliyorum. Ancak ne kadar çok denesem de ayı, geminin *sağ* tarafında göremiyorum; gökyüzünde, sol tarafta asılı kalmaya devam ediyor. Bu nedenle, daha önce kullandığım bir yolu kullanıyorum, ay ışığının su üstündeki izi. Benim vizyonumdaki ay, şimdi okyanusun üstünde, beni Luna âlemine götürecek ayışığından oluşan yolu önüme sererek tam karşımda duruyor. Rüyacının tarif

ettiği o bereketli yeşil örtüden hiçbir eser yok. Bunun yerine, daha önceden yaptığım yolculuklardan bana tanıdık gelen yerler görüyorum. Bir şey bana, bu ay manzarasının *içinden* gitmem konusunda ilham veriyor. Hızlıca bir dizi kapı ve geçitten geçerek, ayın diğer yüzündeki bereketli yeşil bir bahçeye geliyorum. Yüksek çimler ve çiçekli ağaçlar gözlerle, orada yaşayan erkeklerin ve kızların gözleri ile dolu. Anlıyorum ki, burası dünya çok fazla ya da çok küçük geldiği zaman buraya gelen kayıp çocukların mekânı. Bu güzel ay çocuklarını özleyen dünyadaki büyüklerine onları nasıl geri getireceğimi düşünüyorum. Arkamı dönüp baktığımda, ayın, o çimenden oluşan ayın, sağ tarafımda olduğunu görüyorum.

İsviçreli Rüyacının kendi yolculuğu ile ilgili raporu olağan dışıydı. Ay âleminde bir vizyon aleti buldu: suyla dolu bir deniz kulağı kabuğu. Bu su aynasına baktığında, bu deniz kulağı kabuğunda, kendisine bakan ikinci bir benlik gördü, ve bir başkasında daha küçük bir versiyona bakan daha küçük bir benlik... ve böylece, ta aşağıya doğru belki de sonsuzluğa dek giden benlikler. Daha sonra, su aynasından kendisini seyreden daha büyük benlikler algıladı... ve böylece ta yukarıya dek, belki sonsuzluğa dek giden benlikler. İç içe geçmiş realitelerin bu sevgi dolu ve basit vizyonundan dolayı şuuru genişledi ve çok boyutlu bir evrenin olası şeklini algılamaya başladı.

Yine bu atölye çalışmasında, Abraham adlı önemli bir Navajo büyüğü tarafından onurlandırıldım; benim kendi ataları gibi rüya gördüğümü ve bunu yapmayı başkalarına da öğretebildiğimi duymuş ve arabasına atlayıp Flagstaff'tan gelmişti. Yıllar öncesiden bir rüyanın içine tekrar girmek istedi. Bu uygulamaya rüyanın iz sürücüsü olarak katılacak olan gruba, 1984 yılında, ölmüş büyükbabası ve yine ölmüş olan bir aile dostu ile çölde ata bindiklerini gördüğü rüyayı anlattı. Kum tepelerinin üstünde yükselen büyük bir yuvarlak kumtaşı kayasına doğru hızla gidiyorlardı. Bu yerde alınması gereken önemli öğretilerin olduğunu biliyorlardı. Ancak rüya bölünmüştü ve o yere tekrar gidememişti.

Yolculuk için davulu çaldığımda, kendi vizyonumda beyaz yeleleri olan krem rengi bir at üzerinde dörtnala gidiyordum ve bu pek hoşuma gitti. Büyük kumtaşı kayaya yaklaştıkça çıngıraklı yılanlar

bir uyarı sesi çıkardılar. Ne kumtaşı kayaya girmek için ne de onu bir taşıyıcı geçit olarak kullanıp ardına geçmek için bir yol görebiliyordum. Belki de burası Navajo halkı için kutsal bir araziydi ve buradaki varlığım hoş karşılanmıyor diye hissetmeye başladım. Derken, üst tarafımda bir şey hissettim ve yukarıya baktığımda, başımın üstünde dolaşan dev bir kartal, dağ kadar büyük bir kartal gördüm. Kanatlarına parlak gökkuşağı renklerinde yatay bantlar yapıştırılmıştı. Yere baktım ve ayaklarımın altındaki kumdan yapılma resimde tasvir edilmiş aynı gökkuşağı kartalını gördüm. O anda, kumtaşı geçidine adım attığımı ve Navajo halkına ait bir imajinatif aleme alındığımı anladım. Suyun yanından yürüdüm ve Abraham'ın da orada, peşinden ayrılmayan bir hayvan dostu ile yürüdüğünü gördüm. Büyük babasının söylediği uzun şükran ilahilerini duydum ve Amerikan yerlilerine has bazı şifalanma yollarına tanıklık ettim.

Yolculuk raporlarını paylaştığımızda, ben gökkuşağı kartalını tarif ederken Abraham'ın yüzündeki derin çizgiler bir keyif gülümsemesiyle açıldı. Daha sonra sözü devralıp kumtaşı kayanın içindeki dünyada, suyun yanı başındaki kutsal öğretim ve şifalanma mekânını nasıl bulduğunu ve peşine takılan Gila canavarını anlattı; yaşadığı bölgeye özgü zehirli bir kertenkele türü olan bu hayvana, Navajo halkı "en büyük teşhis koyucu" dermiş ve Abraham, yapacağı şifa çalışmalarında bu "şifacı canavar"ı artık kendi erk hayvanı olarak benimsemeye karar vermişti.

Daha sonra, sıra bana geldi ve katılımcılara, bir cumartesi gecesi gördüğüm rüyada büyük bir oditoryumda Sir William Johnson ve Iroquois yerlileri hakkında bir sunum yapmaya giderken kendimi yükselen bir dağ üzerindeki bir güvenlik çiti içinde bulduğumu ve sunumumu yapmak için aşağıya atlamak zorunda kaldığımı anlattım. Abraham, rüyam için iz sürücü olmak istediğinde onur duydum. Abraham, dağın bir kartal, güvenlik çiti içindeki tepesinin ise bir kel kartalın başı olduğunu ve daha sonra, bu dağ büyüklüğündeki kartalın kanatlarını rehberlik ve koruma amacıyla benim etrafıma sardığını gördü. Katılımcılardan biri de, rüyamın oldukça dünyasal bir versiyonunu gördü; bana "küçük tepecikleri dağ gibi görme"meyi ve tüm dinleyicilerime yaşadıkları yerlerde ulaşabil-

mem için "yeryüzüne inme"yi hatırlamamı tavsiye etti. Çok güzel bir biçimde birbirini dengeleyen ve rüya malzememize dair farklı görüş açılarından nasıl hep faydalanabileceğimizi gösteren her iki mesajı da çok sevdim.

Şamanik grup rüyası ile ilgili ikinci örnek, Britanya Kolumbiyası'nda düzenlediğim bir atölye çalışmasından:

Kayıp Çocukları Cam Balondan Kurtarmak

Gecenin ortasında ormanın içindeyim. Ağaçlar arasında hareket eden, şekil alan ve sonra gölgelere dönen diğer figürleri, hayvan, insan ve hayvan-insan melezleri fark ediyorum. Net, berrak ve güvenilir üç yolculuk arkadaşı buluyorum. Kırmızı Kuyruklu Şahin başı çekiyor, Gri Kurt sol yanımı koruyor ve Ayı ise sağımda ilerliyor.

Bir tepenin zirvesine geliyoruz. Manzara şimdi açık. Uzakta, geniş kemerleri altında cam kapıları olan modern tarzda bir bina var. Çimenli tepenin sağ tarafında devasa bir cam kubbe var. İçinde genç çocuklar oynuyor, kızlı erkekli, en az yirmi çocuk var; iki ile on bir yaş arasındalar. Cam balonun dışındaki dünyanın farkında değiller gibi. Camın iç yüzeyinin, çocukların dışarıyı görmesini engellemek için ayna ile kaplanmış ya da sağlam bir duvar ya da farklı bir manzara sergileyecek şekilde işlem görüp görmediğini merak ediyorum.

Balondaki çocukların, birlikte çalıştığım yetişkinlerin çocuk benlikleri oldukları konusunda açık bir sezgim var. Camı kırarak, çocukları korkutmadan onları oradan nasıl çıkaracağımı keşfetmem gerekiyor.

Bunu ben bir şuurlu rüyadan kaydettim. Cortes Adası'nda güzel bir inziva merkezi olan Hollyhock'taki Aktif Rüya Görme Çalışması sırasında derinlemesine bir maceraya sokacağım katılımcılara rehberlik edecek bir rüya istemiştim.

Ertesi gün, atölye çalışmasını açtıktan sonra rüyayı grubumla paylaştım. Kayıp oğlan ve kızlarımızdan bazılarının o cam kubbe-

de olup olmadığını ve oradalarsa, onların hayat enerjilerini ve hayal gücünü geri kazanıp yaşamlarımıza tekrar sokmak için onları nasıl serbest bırakacağımızı araştırmak amacıyla ve elbette, şamanik davulun yardımıyla bir şuurlu grup yolculuğu ile rüya alanına girmeyi teklif ettiğimde bir heyecan dalgası oluştu.

Grup keşfine çıkmadan önce grubumuzdaki yirmi rüyacıyı; her ne kadar rüyamdaki Şahin, Kurt ve Ayı hepsi için geçerli olacaksa da bu görevlerinde yardımcı olmak üzere kendi rehber hayvanlarını çağırmaya davet ettim. Varlıksal parçaların kaybının doğasını, yani acı, utanç, sınırlanma ya da içimizi burkan hayat seçimlerinden dolayı hayattaki kimliğimizin ve hayat enerjimizin parçalarını kaybetmeye nasıl meyilli olduğumuzu ve kaybolmuş bir çocuk benliğini geri almak için nasıl bir müzakere şeklinin gerekli olduğu konusunu bir süre irdeledik. Dünyada kendini yapayalnız hissedip dünyanın ona acımasız davrandığını düşündüğü için hayatının erken döneminde "hesabı kapatıp odayı boşaltmış" olabilecek yaralı bir çocuğu, bizim güvenilir ve eğlenceli olduğumuz konusunda ikna etmemiz gerekecekti.

Grup yolculuğunun üstünde anlaşmaya varılan diğer bir niyeti ise cam kubbenin ötesindeki ilgi çekici binada neyin olduğunu araştırmaktı.

Grup yolculuğu hepimiz için harika bir şekilde derin, canlı ve şifalandırıcı idi. Cam balona giriş için tercih edilen yol, yerin altına tünel açmaktı. Ayı dostum kocaman pençelerini yer delici bir alet gibi kullandı ve sonra gördüm ki, sert düz zemin, sanki o cam kubbe dev bir kartopuymuş gibi yana kaydırılarak açılabilirmiş. Benim üç genç versiyonum daha yardımcı olarak ortaya çıktı. Onların cam balondaki kayıp çocuklarla birlikte olduğunu düşünmüyorum. Sanıyorum ki diğer çocuklara yardım etme zamanı gelinceye dek fark ettirmeden bana eşlik etmişlerdi. Diğer çocukları bulan ve yetişkin benliklerinin güvenilir ve eğlenceli olduklarını anlamalarında onlara yardım eden bu genç Robertların cesur çalışmalarından çok etkilendim ve gözyaşlarına boğuldum.

Kubbenin ötesindeki binaya girdiğimde ise merkezinin, içinde havaya en az binanın ikinci katına kadar su püskürten bir çeşme-

nin ve tonozlu bir tavanın yer aldığı muhteşem bir oda olduğunu gördüm. Oda, Masalcı Yaşlı Büyükbaba figürü etrafında toplanmış meraklı çocuklarla doluydu; Büyükbaba onlara muhteşem hikâyeler anlatıyordu ve bu içsel çocuklarımızın varlıklarını mevcut halde tutmanın, onlara daha iyi hikâyeler, yani duymak isteyecekleri ve katkıda bulunabilecekleri hikâyeler anlatmakla ve böyle hikâyeleri yaşamakla mümkün olabileceğini işaret ediyordu. Bu çok güzel ve güçlü bir Aktif Rüya Görme ortak macerasıydı. Devasa kar küresinde genç benliklerini bulan yirmi rüyacının anlattığı versiyonların hepsi, varlıklarındaki derinden bütünleşmenin getirdiği şifayla ilgiliydi.

Bu, bir aktif rüyacı grubunun şamanik lüsid rüya görmesi ile ilgili bir örnektir. Keşif yolculuğumuzun başarısı, önceden şuurlu rüya yolculuğunun ön şartı olarak belirtilen üç basit şeye dayanmaktaydı. Birincisi, bir taşıyıcımız vardı: çocukları içine alan cam kubbenin giriş görüntüsü. Bunun önceden hazırlanmış bir senaryo olmayıp bu grubun adına bana gelmiş yeni bir görüntü olmasının yardımı oldu. İkincisi, net bir niyet oluşturduk: birlikte rüya alanına girmek ve kayıp oğlanlarımızı ve kızlarımızı kurtarmak. Üçüncüsü, grup yolculuğumuz için yakıtımız vardı: şamanik davulumuza ek olarak atölye çalışmasının önceki günlerinde çember içinde paylaşıp büyüttüğümüz derin enerji.

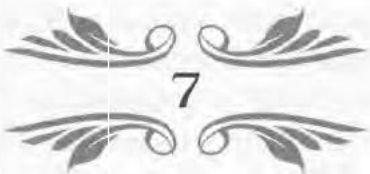
Öncesinde, hayvan rehberlerimizle bağlantı oluşturmak ve yeniden bağlantıya geçmek için grup yolculukları yaptığımızı da eklemeliyim. Belirtildiği gibi, şamanik rüyacı, çoğunlukla hayvanlar ya da kuşlar şeklinde görünen ruhsal dostlarla çalışır. Bu kitabın ikinci bölümünde, kişisel enerji haritanızı oluştururken kendi erk hayvanınızla temasa geçmenizi sağlayan basit ve eğlenceli bir uygulama bulacaksınız.

2. BÖLÜM

Şuurlu Yaşam İçin Aktif Rüya Görmek

Kendi şartlarınızı yaşamınızda uygulama gücünüz yoksa yaşamın size sunduklarını kabul etmek zorundasınızdır.

T.S. ELIOT



Kayıp Çocuğumuzu Kurtarmak

En güçlü esin kaynağımız içsel çocuğumuzdur.
STEPHEN NACHMANOVITCH, *Free Play*

Oyun ruhunda, uyanık hayata nasıl şuurlu bir rüya gibi yaklaşacağımızı öğrenmeye hazırızdır. Bir kez daha göreceğiz ki büyük usta, hiç de yabancımız değildir.

"Yaratıcı zihin sevdiği şeylerle oynar," demiş Carl Jung. Derslerimden birine katılan ciddi bir adam, en önemli egzersiz ile neyi kastettiğimi özetlememi istedi. "Oyun oynamayı hatırlayın," dedim. Bu üç kelimeyi, sanki ajandasına not ediyormuş gibi dikkatlice yazdı. Mesajı tam olarak aldığından emin değilim.

Onun içindeki –ve hepimizin içindeki– çocuk, bilir. Yavru köpekler, yavru aslanlar ya da gümüşi su kabarcıklarıyla oynayan yunuslar gibi, çocuklar da eğlenmek için oynarlar. Küçük çocuklar, bir şeyleri kafadan uydurmanın sihrini bildikleri için hayal gücü ustalarıdırlar. Şuurlu yaşamın ilk ve en iyi öğretmeni, içsel çocuğumuzdur.

Fakat içsel çocuğumuz utanç ya da taciz, alaya alınma ya da yalnızlıktan dolayı ya da dünya artık güvenilir ya da eğlenceli olmadığı için bir cam kubbe içine ya da Büyükanne'nin evindeki bir odaya saklanabilir. Rüyalarımız kaybettiysek, hayal gücümüz dumura uğ-

ramışsa bunun nedeni içsel çocuğumuzu kaybetmiş olmamızdır. Günlük yaşantımızda aktif rüyacılar olarak yaşamak için o çocuğu evine geri getirmemiz gerekir. Bu ise arayış yolculuğuna çıkmayı, bir müzakereyi ve verilen sözün yerine getirilmesini gerektirir.

Arayış yolculuğu bizi, hafızamızın alt koridorlarındaki, o harika çocuğumuzun kaybolduğu bir zamana ve mekana yönlendirecekir. Arayış yolculuğumuza, imajinal alemdeki gerçek bir yere yönlendirmeli bir yolculuk (bu bölümün sonundaki bir uygulama) ile başlayabiliriz.

Müzakere, şimdiki halimizin güvenilir ve eğlenceli olduğu konusunda çocuk benliklerimizi ikna etmemizi gerektirir. Verdiğimiz sözleri yerine getirmemiz ise bunun programını yapmaksızın oyun oynamayı hatırlamamızı gerektirecektir.

"Önce oyna, sonra çalış," diye ısrar edecektir çocuk benliklerimiz. Sorumluluk sahibi, tedbirli yetişkin benlik ise onlara karşı çıkacaktır. Fakat içsel çocuklarımızı bedenlerimizdeki ve hayatlarımızdaki evlerinde tutacaksak, eğlenceli ve güvenilir olma konusundaki sözlerimizi tutmamız gerekecektir. Yeterince iyi oynarsak, farkına bile varmaksızın, işimize aşık olacağız çünkü işimiz, oynadığımız oyun olacak.

Değişken ve Çocuksu Şeyler

Ne zaman Evanston, Illinois,'a gitsem, Michigan Gölü boyunca, Kuzeybatı Mesaj Panosu dediğim yere kadar yürürüm. Burası, North-western Üniversitesi yerleşkesinin arkasında, çocukların hayal gücünde renklerle süslenmiş çimento panolardan ve iri kaya parçalarından oluşan kocaman bir karmaşadır. Burada, genç kalplerin atışını ve yükselen umutları hissedersiniz. Boyalarla yazılmış mesajlardan bazıları, "Seni sonsuza kadar seveceğim" ya da "Gerçek aşk asla ölmez" gibi, hazır basılmış tebrik kartı mesajlarını andırsa da bazıları, ister ödünç alınmış isterse orijinal olsun, tazelikle ve harikalarla doludur.

Üstümdeki ince rüzgârlığın kapüşonunun bastıran kuvvetli yağmurdan beni korumasını ümit ederek göl kenarı boyunca yürüdüm ve mesaj panosunun büyük kalın harflerle boyanmış "BANA GÜ-

VEN" şeklindeki ilk mesajını aldığımda kalbim yerinden fırlayacak gibi atmaya başladı. Gıcırtılı pembe bir bisiklet üzerinde sallanarak giden genç bir kızın arkasından bakarak burna doğru kıvrılan yol üzerinde gördüğüm "çocuksu şeylerden vazgeçme isteksizliği, dehanın bir gereği olabilir." Bu alıntı, Yeni Ahit'te yer alan Pavlus kitabında geçen, insanın "çocuksu şeylerden vazgeçmesi" gereği ile ilgili kuralına (Korintliler 11:13) karşı çok zekice bir ters vuruştur. Gazeteci ve yazar Rebecca Pepper Sinkler'dan ödünç alınmış bir malzeme olsa da o gün ve diğer her gün için harika bir mesajdır.

C.S. Lewis, benzer bir mesaj verirken Pavlus'un İncil'deki ünlü ifadesi ile biraz daha farklı bir biçimde oynamıştır: "Büyümeyle ilgilenmek, büyüğe büyük olduğu için özenmek, çocukça olmak endişesiyle yüzün kızarması: bu şeyler çocukluğun ve erişkinliğin işaretleridir. Ve çocuklukta ve erişkinlikte, aşırıya kaçılmadıkça, bunlar sağlıklı belirtilerdir. Genç şeyler büyümeyi istemelidir. Fakat daha ileri yaşlara taşıyacak olursak, yetişkin olmakla ilgili bu endişe, aslında gelişimin sekteye uğradığının bir işaretidir. On yaşındayken, gizlice peri masalları okurdum ve bunu yaptığım keşfedilseydi, utanırdım. Artık, elli yaşımda olduğum için peri masallarını rahatça, saklamadan okuyorum. Bir erkek olduğumda, çocukça olma korkusu ve çok büyüme isteği dâhil olmak üzere, çocuksu şeyleri bir kenara bıraktım."

Bir önceki gün, Şikago O'Hare havaalanına giden uçakta karşılaştığım bir adam bunu okusa ne derdi acaba? Kalabalık koridordan herkesi iterek geçmeye çalışırken, yüksek sesle, "Hayat asla kolay değil. Ve asla hoş değil." Bu lafı öylesine söyleyip geçmesine izin veremezdim; oturduğum koltuktan ona bakıp, "Dilerim, bu fikrinizi değiştirmeniz için hayat size bir neden sağlar. Aksi takdirde, buna inanmanız için her defasında daha çok neden çıksın diye bu fikir, sizin hep önünüzden gidecek."

Göl kıyısında biraz daha ilerledim ve bir mesaj daha buldum; bunun alıntı olmadığına bahse girerim: "Randy, sen tungstenden daha parlaksın." *Bu* nelere yol açmıştır acaba, diye merak ediyorum. Hayatta karşılaştığımız şey, neyi hayal ettiğimize çok bağlıdır. Eminim, kendimin "tungstenden daha parlak" olduğum fikri ile ilerlersem,

hayat yolum üzerinde karşılaşıp kendime çekeceğim şeyler, "Yaşam asla kolay ve hoş değildir," mantrasında ısrar ettiğimde karşılaşıp çekeceklerimden çok daha farklı olacaktır.

O hafta sonu Evanston'da gerçekleştirdiğim atölye çalışmasında bir psikoterapist, yıldızlar arasında kendilerine ait gezegenleri olan iki küçük insan ile karşılaştığı bir rüyasını paylaştı. Bu rüya hepimize Saint Exupery'nin *Küçük Prens*'ini hatırlatmıştı. "Büyükler hiçbir şeyi asla kendi başlarına anlayamıyorlar; onlara her şeyi açıklayıp durmaksa, çocuklar için gerçekten çok yorucu... " denir bize, o aydınlatıcı kitapta. Yıldızlar arasındaki yalnız gezegenlerindeki iki küçük insanın, gezegenimizdeki yetişkin benlikleri ile birlikte yaşamak üzere eve dönmek isteyebileceklerini önerdiğimde, psikoterapist ürperdi.

Renkleri Gören Çocuğu Eve Geri Getirmek

Yetenekli ve şefkatli bir psikoterapist olan Dorothea Hover-Kramer, Almanya'da anne rahmine düştüğünde; Hitler, Polonya'yı işgal etmekteydi. İnsanların enerji alanlarındaki renkleri görerek büyümüştü; küçük kızın üçüncü ve dördüncü yaşına denk gelen ve Nazi rüyasının Hitler'in yer altı sığınağındaki intiharıyla son bulan o dönem boyunca gördüğü tüm o karanlık neredeyse üstüne çökmüştü.

Müttefik kuvvetler kente girdiğinde Berlin'deydi ve bir insanın etrafında gördüğü en çok ışığın, hayatında ilk kez gördüğü zenciler olan Afrika kökenli Amerikan askerlerinden bazılarının enerji alanlarında olduğunu hala hatırlıyor.

Dorothea daha beş yaşındayken, annesi Berlin enkazları altında öldü. Kız kardeşi ile yapayalnız kalan Dorothea, kadının aura renklerine dayanarak bir mülteciyi kendilerine bakması ve yemek pişirmesi için işe almıştı.

Daha sonraları, kendi yolunu bulmaya çalışırken, insanların renklerini göremez hale geldi. "Biyoalanlar"ı okuma yeteneği (onları bu adı vermeyi öğrenmişti) otuz yıl sonra geri geldi; o sırada Dorothea hemşire olarak çalışıyordu ve terapötik temas tekniğini öğrenmişti, şu anki uluslararası terapötik temas programının gelişmesine yar-

dımcı olmaya başladığı sıralarda, yani yirmi yıl önce yeteneği geri dönmüştü.

Hikâyesi, insanların duygularının renklerini gören ve hayal gücü âlemlerinde kendilerini evlerinde hisseden her birimizin içindeki o sihirli çocuktan ayrılan ya da baskı altında olan diğer tüm insanları akla getiriyor.

Gördüğü şey insanları etrafındaki renkler olduğu için onları çizen ama bu nedenle ilkokuldaki resim öğretmeni tarafından cezalandırılan bir kadın tanımıştım, onu hatırlıyorum. Öğretmeni, "Bunlar gerçek değil!" diye bağırmıştı, "İnsanların etrafında renkler yoktur!" Dolayısıyla, o küçük kız renkleri çizmeyi bıraktı ve çok geçmeden, onları göremez oldu.

Çok küçük bir çocukken, insanlar ve hayvanlar oturur ya da hareketsizce duruyorlarken bile etraflarında hareket eden çizgilerin resmini yaptığımı hatırlıyorum çünkü onların etrafındaki enerji örüntülerini görüyordum. Günümüzde, bilim çevreleri insanın biyoalanı olduğunu doğrulayan sonuçlara erişmekte. *Second Chance at Your Dream* adlı kitabında Dorothea, yeni bir teknolojiyi tarif ediyor: Süperiletken Kuantum Enterferans Aygıtı (İngilizce adının kısaltılmış hali SQUID). Bu aygıt, anlaşılan o ki insan bedeni etrafındaki enerji balonunun çeperini saptayabilmektedir.

Renkleri ya da enerji örüntülerini gören ve bir şeyleri yaratmanın sihirini bilen hepimizin içindeki çocuk için yaşamlarımızda yer açmayı öğrenmeliyiz. Bu nedenle, yetişkin anaokulunda oyun oynama şansını hiç kaçırmasak iyi olur.

Çocuğun Diğer Dünyası

Mevsim kış ve bir cumartesi sabahı, New York'un o renkli Soho semtinde, Spring Street'e bakan bir odada, yirmi dört rüyacıya doğru rüyayı çağırıp onunla oyun oynamalarına yardım etmek için davul çalıyorum. Herkesin boyama kâğıdı ve kalemleri var çünkü yapacağımız ilk şey, gelen rüyaları anında bir resime çevirmek. Yetişkin anaokuluna gitmek harika bir şey. Doğal yaratıcı olan içimizdeki çocuğu ortaya çıkarıyor.

Davul kısmı tamamlanınca, ben de kendi resmimin taslağını hazırlıyorum. Başı ve bedeninin üst tarafı dev bir somon balığına ve alt bedeni bir kadına ait olan bir figür bu. Bu bir Somon Konuşmacı. Sulardan ve sularda yaşayan tüm canlılardan sorumlu olan dünya liderleri konseyine ders vermek için bir holo-ekranın içinden çıkıyor. Gelecekte derin rüya gören ve gezegen adına konuşan rüyacılardan oluşan toplumumun yaşadığı Rüya Ülkesinden geliyor.

Çevremde, başka resimler çizilmekte ve boyanmakta. Artık, tanışma zamanı. Katılımcılardan adlarını, "Rüyalardan Hareketle Yazmak" konulu bu çalışmaya gelme niyetlerini ve rüya resimlerine verdikleri başlıkları –yalnızca başlıkları– söyleyerek kendilerini tanıtmalarını istiyorum. Söze ilk kimin başlayacağını bulmak için davulun tokmağını yerde hızlıca çeviriyorum ve işin içine tesadüfü davet ediyorum. İşin içinde tesadüf olduğunda, çemberdeki bir kadının da söylediği gibi: "Evrenin parmağının seni gösterdiğini hissediyorsun."

Rüya başlıklarından bazıları o kadar ilginç ve davetkar ki katılımcıların bir ifade üzerine meditasyon yapmaları ya da zihinlerine gelen ilk şeyi not etmeleri için tanışma turuna birçok kez ara veriyorum. Karşı konulamaz başlıklardan biri, "Çocuğun Diğer Dünyası" ve bu ifade hepimizi, hayal gücünün mekânlarına, büyüleyici bir elma bahçesine ya da başka hiç kimsenin göremediği bir yeşil kapıdan içeriye götürüyor.

Katılımcılardan biri olan Margaret, kendi içsel çocuğunun diğer dünyasında, "Temas etmenin, koklamanın, hissetmenin, oynamanın, güneşin sıcağı altında kocaman arka bahçemizdeki çilek fidanları arasında, güneşle ısınmış ve toz toprak içinde saklanmanın, çimenin keskin kokusunun, yalnızlığın sevinci var," diye yazmıştı.

O diğer dünyada, Yuliya kendini, "çok hafif, eriyormuş ve havada süzülüyormuş gibi bir hisle, bulutların üstünde" buldu. Miki ise kendini bir rüya kapısından geçerken buldu: "Gece vakti, ufkunda ağaçların ve tepelerin olduğu fakat benim önümde de sadece açık bir alanın olduğu bir gezegene, uzay aracından iniyorum. Solumda bir salıncak seti var, şimdilik hareketsiz ve sağımda bir sabit park bankı var. Işık da dâhil olmak üzere, her şey mavi."

Çocuğun diğer dünyasında Lori, "parkta hayali satranç" oynadı. Laurine ise çocukların diğer dünyasının "gözlerinin çiçek dürbünü ile görüldüğünü; örüntülerin ve renklerin onları gelecek günün sihirli olasılıkları ile şaşırttığını" keşfetti, "Fanteziler, gökkuşakları ve gerçeküstülük çocukların çevresindeki ağaçlara, binalara, kaldırımlara ayırt edilmeyecek bir şekilde sinmiş."

Bana göre ise çocuğun diğer dünyası, bu dünyanın içindeki bir dünya. Dokuz yaşımda ve sonrasında, yatağa yattığımda başımın üstüne çektiğim çarşaf, bulutlu gökyüzüdür. Çarşafların içindeki dünyanın, dışındakinden daha büyük olduğunu büyükler bilmiyorlar.

Kayıp Ruhlar Pa arı

Bazen içsel çocuğumuz, biz onu aramaya başlayıncaya dek eve gelmeyecektir. Sihirli Pazar dediğim hayal âlemindeki gerçek bir mekânda başlayan bir arayış yolculuğu yapma amacı taşıyan pek çok grup çalışması yaptım. Bunun tam ismi, Kayıp Ruhlar Pazarı. Kendi çocuk benliğinizin yaratıcı oyunundan ve neşesinden daha çok şeyi bulup buraya getirmekle ilgileniyorsanız, sizi şimdi bu yolculuğa davet ediyorum.

YOLCULUK UYGULAMASI

Sihirli Pazar ve Hediyeler Evi

Bir açık hava pazarına yaklaşıyorsunuz. Bunu, bildiğiniz bir pazar olarak resmedebilirsiniz. Ben çoğu kez şu meşhur Santa Fe Bit Pazarını düşünürüm. Pazar, kokular ve renklerden yana pek zengin. Taze yiyecekler, baharatlar, çaylar ve sabunlar, boncuklar ve mücevherler, el işleri ve giyecekler var. Tezgahların arasında keyifle dolaşıyorsunuz. Belki antika kitap satıcılarının olduğu dar sokağa ya da kabile maskları sergisine ya da aile yadigârı gümüşlere ya da ötücü kuş satıcıları köşesine çekiliyorsunuz.

Sonunda, kendinizi diğerlerine benzemeyen bir tezgâhın başında buluyorsunuz. Sergideki malzemeler size çok tanıdık. Onları daha yakından incelediğinizde, hepsinin çocukluğunuzdan kalan eşyalar

olduğunun farkına varıyorsunuz. Bir oyuncak bebek, bir ayna ya da bir oyuncak asker, plastik bir denizaltı, bir periskop, bir oyuncak ayı ya da bir kumbara.

Bunların her biri sizin için küçük çocukluğunuza ait anılar ve sihir taşıyor. Bu nesnelerden sadece birini seçiyorsunuz. Bunu elinize alıp çevirerek inceliyorsunuz ve bir anahtar olduğunu anlıyorsunuz. Anahtar gibi görünmese bile çocukluğunuza ait bu sihirli parça, şimdiye dek fark etmediğiniz bir duvarın üzerindeki kapıyı açma gücüne sahip.

Pazarın arkasında yüksek bir tahta çit perde var. Arkasından, sanki atlar varmış gibi homurtu ve ayak vurma sesleri geliyor.

Duvarda bir kapı açılır ve bir at, tırıs yürüyerek gelir. Bu sizin ruh atınızdır, şimdi daha derinleşen yolculuğunuzdaki aracınız. Başka şartlarda atlar hakkında ne hissederseniz hissedin, bu atın yanında tamamen rahatsınız. Zorlanmadan sırtına atlıyorsunuz. Az sonra, daha büyük bir manzara üzerinde hızlanıyorsunuz ve şimdi, uçuyorsunuz.

Uzakta, belki düğün ya da okul mezunları toplantısı gibi bir kutlama için hazırlanmış büyük bir çadır görüyorsunuz. Burası, sizin Hediyeler Eviniz.

Atınız oraya vardığında, kendinizi, içinde size ait pek çok benlik görünümlerini ve yeteneklerini tanıyacağınız bir alana girerken bulacaksınız. Orada, sizin bir bebek versiyonunuz ya da küçük bir çocuk, bir erişkin ve hayatla ilgili yürek burkan bir seçim yaptığınızda buna karşı gelip de çekip giden bir yetişkin versiyonunuz olabilir.

Şimdi, hayatın yaraları ve hayal kırıklıkları sonucu kaybolmuş enerji ve kimlik görünümleriniz ile karşılaşma ve müzakere etme fırsatınız var. Bu, sizin kendi içsel çocuğunuza, ilham perilerinizin en harikasına sahip çıkma şansınız. Bunun olabilmesi için o çocuğa/çocuklara güvenli ve eğlenceli bir yetişkin olacağınıza dair söz vermelisiniz ve bu sözünüzü mutlaka tutmanız gerekecek. Kendinize, beş ya da dokuz yaşındaki halinizin hoşlanacağı bir şey ikram ederek işe başlayabilirsiniz: sabun köpükleri üflemekten tutun da tatlı bir içeceğe ya da ormanda başıboş koşmaya dek herhangi bir şey olabilir bu.

Adlandırma Gücünü Geri Kazanmak

Herkesin kendi gökyüzü vardır
Herkesin kendi izi vardır.
Dağır Moğolu Deyişi

Yeni bir kişiyle karşılaştığımda adının anlamını bilip bilmediğini sormayı severim. Bu yeni kişinin adını zihnime kaydetmenin bir yoludur; böylece unutup gitmem. Ayrıca, iyi bir sohbet açıcıdır. Maryland'da yaşayan nazik bir çift atölye çalışmalarımdan birine ev sahipliği yaptı. Onlara da sordum. Deborah, adının İbranice'de "balarısı" anlamına geldiğini biliyordu. Ancak bunun, çok erken çağlarda Büyük Tanrıça'nın rahibesinin ismi olduğunu bilmiyordu; *Deborah*, tıpkı Yunancadaki *Melissa* gibi aynı çift anlama ("balarısı" ve "rahibe") sahiptir.

Kocası ise adaşımdı, bir diğer Robert. Adının ne anlama geldiğini bilmiyordu. Adımın anlamına dair düşüncelerimi sık sık paylaştığım içindir ki ona kolayca yardımcı olabildim. İskandinav kökenlidir ama bana babamın İskoç kanı (bu Vikingler de her yere gitmiş) vasıtasıyla geldi. *Robert*'ın orijinal anlamı "parlak ün"dür. Bu anlam, benim için iki uçludur. Adım bana, "Sahne ışıkları için hazırlan ve spotlar sahnenin üzerindeyken (her anlamda) ışıldamaya çalış," de-

mektedir. Yaşamımda öyle radikal değişimler oldu ki, bendeki değişimleri ve neyin önemli olduğuna dair hissimi yansıtmak için adımı tamamen değiştirmeyi düşünebilmişimdir. Fakat hayatımdaki tüm geçiş dönemlerinde *Robert*'ın benim için doğru isim olduğunu hep hissettim. Fakat yine de hiç kimsenin adımı evirip çevirmesini hoş görmem. Hele bir Bob deyin bana, görün bakın nasıl sinirleniyorum.

Öte yandan, Robert olmayan birçok Bob biliyorum. Bir adın resmi ya da kısaltılmamış şeklini günlük konuşma dilindeki ya da kısaltılmış hali ile değiştirirsek ya da tam tersini yaparsak, enerji olarak neyin yansıdığını ya da başladığını fark etmek ilginçtir. Bir Bob, bir Robert değildir. Bir Betsy, bir Elizabeth değildir. Betsy, yan evde oturan eğlenceli ve arkadaş canlısı bir kadın, çocuklarının spor karşılaşmalarını mutlaka izleyen mükemmel bir anne ve komşu çocukların da yemeye doyamadığı kurabiyeleri çabucak pişiriveren bir aşçı olabilir. Ama Elizabeth, krallığı ve kutsal niyeti çağrıştıran bir isimdir; asıl itibarıyla "Tanrı'nın evi" anlamına gelmektedir.

Mısırlılar adı (ren) ruhsal varlığın bir görünümü olarak kabul ederler ve bir insanın adına karşı herhangi bir saldırı, örneğin, bir kaydın silinmesi, varlıksal bir sakatlama, hatta varlıksal cinayet olarak görülür. Atölye çalışmalarımın başlangıcında, çemberdeki herkesten kendi adını net ve çınlayan bir sesle diğer herkesin duyacağı şekilde söylemesini isterim ve eklerim: "Size verilen adı ya da başkalarının size seslenmek için kullandığı kısaltmayı sevmiyorsanız, onu şimdi değiştirin ve biz de o adı size tekrar söyleyeyim."

Bir Adın Nesi mi Var? Siz

Adınız, sizsiniz. Adınızın ne anlama geldiğini ve o anlamın hangi lütuf ya da mücadeleyi içerdiğini bilseniz iyi olur. Kullandığınız adın doğal enerjinize uyduğundan, iki beden küçük bir takım elbise ya da iki numara büyük bir çift ayakkabı gibi olmadığından emin olsanız iyi olur.

Başkalarının adınızı elinizden almasına ve size kim olduğunuzu söylemesine izin vermenin cezası çok büyük olabilir. Zorla Chuck olan Charles vakasındaki gibi.

Giderek Chuck Olmak

"Bana şimdilik Charles diyebilirsiniz," dedi bana, "fakat onlar beni bir Chuck'a dönüştürecekler."

Charles, Manhattan'da yayıncılık sektörünün karanlık kulelerinden birinde çalışan Güneyli bir genç adamdı. Nazik tavırları ve yumuşak aksanı, daha ziyade bir aile şirketine ya da daha küçük bağımsız yayınevlerine uygundu. Ancak, ona gönderilen ilk taslakları, okuyucularının dikkatini dağıtacak kadar uzun olmayan ve ticari marka haline gelmiş yazarı olduğundan daha iyi gösteren çok satan kitaplara dönüştüren dev şirketinde çok ama çok para kazanmaktaydı. Bana bir örnek göstermek için masasının yan tarafına uzandı, kısa süre önce eline ulaşan ve alışveriş caddesi Rodeo Drive dükkânlarından birinin markasını taşıyan bir kağıt çanta içinden daktilo ile yazılmış bir metin çıkardı; yazarın fikir üretemez hale geldiği bazı sayfalarda boşluklar vardı; editörüne ruj sürdüğü dudaklarıyla öperek imzalanmış bir not yazmıştı: "Beni doldurman için sana güveniyorum."

Pantolon askıları ve göğüs cebindeki özenli mendili ve gömlek kolları tertemiz olan editörü inceledim. "Bir Chuck gibi görünmüyorsun," dedim.

"Bir kez bile öyle anılmadım. Çocukken bazı arkadaşlarım bana Charlie dediler fakat hiçbir zaman Chuck diyen olmadı. Ancak ofiste bir Charles ve bir de Charlie vardı; bundan dolayı da Chuck olmam gerektiğini söylediler."

"Senden ismini almalarına izin veremezsin," diyerek protesto ettim. "Kimlik hırsızlığı bu. Bir kez ismini çalan, kim bilir başka nelerini alacaktır?" Charles'ı iyi tanımıyordum fakat payıma düşeni söylemeden duramazdım. "Mısırlılar adın, ruhun bir parçası olduğunu söylemişler. Birinin adını tahrif ederseniz, onun varlığında bir şeyi öldürürsünüz."

"Mısırlılar, ha!"

"Dinle, bu işte senin yanında olacağım. Her türlü şartta sana Charles demekte ısrar edeceğim. Mücadele etmen gerekiyor."

"Tamam, deneyebilirim." Yapay deriden yapılmış koltuğunda geriye doğru yaslandı. Henüz bir köşe ofisinde değildi fakat arkasındaki

pencere, caddenin ve diğer taraftaki dev, tersine çevrilmiş buz kalıbı gibi görünen binanın belirgin görüntüsünü veriyordu. "Fakat paçayı kurtarmama izin vereceklerini sanmam."

Charles'la üç hafta sonra tekrar görüşecektik. Adını resepsiyondaki mavi üniformalıya verdiğimde, listeye baktı, "Şirkette bu isimde kimse yok," dedi.

"Bu imkânsız. Randevumuz var. Onunla dün telefonda konuştum. Neden yukarıyı aramıyorsunuz?"

İç hatta birisiyle konuştuktan sonra bana aynı cevabı verdi. Charles ... adında hiç kimse o yayın şirketinde çalışmamıştı.

İçimde müthiş bir şüphe oluştu. Büyük bir tereddütle de olsa dile getirdim. "Acaba Bay Chuck ...var mı, bakabilir misiniz?"

Koruma Chuck'ı listede hemen buldu, bana ziyaretçi kartımı verdi ve asansöre doğru yönlendirdi.

Odasının kapısını kapatırken Charles, "Paçayı kurtarmama izin vermeyeceklerini söylemiştim sana," diyordu.

Daha sonra neler olacağını görme merakına kapılmıştım. Charles, alçakgönüllülükle "küçük bir şey" dediği ve en çok sevdiği hobisi olan olta ile balık avlama konusunda yazacağı kendi kitabı üzerinde çalışmak için iki haftalık bir tatil planlamıştı. Patronu ise izin vermeyi sürekli erteliyordu. Bütün yaz mevsimini şehirde çalışarak geçirmişti ve tatil günleri geldiğinde kendisini kitabı üzerinde çalışamayacak kadar yorgun ve yıpranmış hissediyordu.

İşe girmenizle çıkmanızın bir olduğu ve bu nedenle genç çalışanları tarafından "döner kapı" olarak tarif edilen bir şirkette, tahmin edilenden çok daha uzun bir süre dayanmıştı. Bundan yıllar önce Charles ama şimdi Chuck diye anılan genç adam, birkaç hafta açığa alınmanın ardından işten atıldı. Daha sonraları, New York'un güneyindeki küçük bir şirkette bir iş bulduğunu duydum. Umarım ismini geri almıştır; bir gün, Charles'ın yazdığı kitabı okumak isterim.

İblislerinizi Adlandırmak

Her çocuk bücür Rumpelstiltskin'in hikâyesini hatırlar, Grimm Kardeşler'in yazdığı peri masalında, kız onun adını keşfedinceye dek değirmencinin kızı üzerinde gücü olan o garip bücür adamı. Kendi

adımızın gücüne sahip çıkmayı istediğimiz gibi, yaşamlarımızdaki Rumpelstiltskinlerin, yani bizi ezen ve aşağıya çeken kişisel iblislerimizin adlarını da keşfetmemiz gerekir.

Onlar bazen, güvenimizi çökertmek ve günümüzün neşesini emmek üzere davetsiz misafirler olarak kapımızda belirirler. Azminizi çalan ve sizi yoldan saptıran bu davetsiz misafirleri adlandırmanızı sağlayacak bir oyun icat ettim. Adı korku, öfke ya da suçluluk olabilir. Ancak, empati ya da acıma gibi daha muteber, daha yumuşak bir isim de olabilir. Adını öğrendikten sonra onunla nasıl baş edeceğinizin bir yolunu da bulursunuz.

Bu oyun kısmen, çok sevilen Sufi şair Mevlana Celaleddin Rumi'den esinlenilmiştir. "Misafirhane" adlı şiirinde Rumi, her birimizin, davetsiz misafirlerin günün ya da gecenin herhangi bir saatinde çıkıp geldiği bir misafir evi gibi olduğumuzu ve onları kabul etmek için hazır olmamız gerektiğini söylemektedir.

İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.

Rumi, nasıl görünürse görünsün, "Her geleni alnının akıyla misafir et," der. "Olur ki yeni bir zevk getirmek için, boşalttılar evini."

UYGULAMA

Davetsiz Misafiri Kapıda Karşılaşmak

Kendinizi şimdiki ya da içinde yaşamak istediğiniz evinizin kapısında hayal edin. Her iki durumda da burası misafirlerin, gece ya da gündüz herhangi bir zamanda kapınızda belirebileceği bir ev.

Şimdi size karşı çıkan ya da dikkatinizi dağıtan birinin ya da bir şeyin kapınızda olduğunu hayal edin. Bu bir arkadaş ya da aile bireyi ya da sizi incitmiş ya da size ihanet etmiş birisi ya da ürkütücü bir rüyadaki bir karakter olabilir. Çoğunlukla, size çağrışım yapan şey,

Rumi'nin şiirinde olduğu gibi, bir duygudur. Şimdi, size meydan okuyan bir duygunun kapınızda olduğunu hayal edin.

Kapıyı açmak istemiyorsunuz fakat bunu yapmanız gerekiyor. Davetsiz misafiri kapınızda gördüğünüzde ona bir ad vereceksiniz.

Sonrasında ve daha önemli olanı ise bu davetsiz misafiri nasıl ele alacağınızı anlamanız. Onu kapıdan geri çevirmeniz işe yaramayacak gibi; zira reddettiğiniz duygu, sizi yakalamanın ve enerjinizi çalmanın bir yolunu bulacaktır. Öte yandan, belli hislerde, özellikle de zihnin katili olan korkunun belli formlarında, en iyi strateji (Rumi'nin önerdiğinin aksine) onları hemen evin içine almayıp bir tür bekleme alanında tutmak ve onlarla ilgilenmesi için yardım çağırmaktır.

BU OYUNU BİR GRUPLA İLK KEZ OYNADIĞIMDA, kapımda Sabırsızlık ile karşılaştım. Benim, son moda bir takım elbise içindeki, fazla şişirilmiş, havalı ve genç bir halim gibi duruyordu: o her istediğinde dünyanın kenara çekilip ona yol vermesi gerektiğini düşünen, kendisinden başka kimseyi düşünmeyen biri. Onu hiç önemsemedim fakat onu konforlu bir dinlenme odasına götürmeyi, paltosunu çıkartıp yakasını gevşettirmeyi ve kucağını güzel kitaplar ve güzel film DVDleri ile doldurmayı kendime oyun haline getirdim. Gevşerken ve olayların doğal bir şekilde tezahür etmesine izin verirken elindeki her şeyin tadını çıkarması konusunda onu cesaretlendirdim.

O gruptan bir kadın, kapısında Empati ile karşılaştı. Empati, ismi merhamet ile eşanlamlı olan fakat şekli tamamen sudan oluşmuş Çin tanrıçası Kwan Yin'e benziyordu. İşin zorlayıcı yanı, boğulma noktasına gelecek kadar duyguya gömülmeksizin onunla birleşmekti. Derin meditasyon sırasında empatik kadın, tüm o duygu seli için işe yarar korunak ve kanallar bulmayı başardı.

Diğer oyuncular, Depresyon ve Umutsuzluğun "öğlen vakti iblisleri" de dâhil olmak üzere çok sayıda kişisel şeytanla karşılaşıp onları adlandırdılar. Bunların bazıları; Endişe, Suçluluk, Pişmanlık, Öfke, Kendine Acıma, Keder, Kendini Önemseme, Kırgınlık ve Baskın Olan. Bu gibi davetsiz misafirlerin ele alınmasında oyuncular çeşitli stratejiler izlediler. Bir oyuncu Pişmanlığı yatıştırmak ve tezahüratta bulunmak için evini müzik ile doldurdu. Bir diğeri kapıda

sinirli bir Endişe ile karşılaştı ve onu duşun altında yıkayıp temizledi ve yumuşak bir elbise içinde rahatlattı. Bazen de misafirhanenin diğer sakinleri yardım etmek için öne çıktılar: Yası ve Korkuyu yenen Neşe gibi.

İlk elden birkaç rapor, bu uygulamanın nasıl çalıştığına ve sağlayabileceği kutsal temizliğe dair size bir fikir verecektir.

Naomi: Depresyon, Ruhum Olduğunu Söylüyor

Depresyon kapıma geldi. İçeri gelmesini söyledim. Bana, kendisinin ruhum olduğunu ve onunla birlikte olmak için zaman ayırmadığım için bana kızdığını söyledi. Onu dinlemiyordum ve yaratıcılığı için ona alan vermiyordum.

Üstünde çalıştığım şeyden memnun olup olmadığını sordum. Evet, dedi fakat bu projenin farklı bir yöne gitmesini istiyordu ancak ben ona, bunu yapması için zaman ve yer vermiyordum.

Onu daha büyük bir odaya aldım ve oturduk. Ellerini kendi ellerimin arasına aldım ve ellerini kutsadım ve benim ellerim, onun elleri oldu.

Böylece, geri dönmüş oldu. İhmalden dolayı kızgın gitmişti. Gittiği için üzgündüm fakat geri geldiği için memnunum. Şimdiki uygulamam, yaratıcı çalışmama başlamadan önce onun ellerine, yani kendi ellerime bakıp ona bugün ne yapmak istediğini sormak. Onu tekrar kaybetmek istemiyorum.

Jennifer: Hüznü, Patlamış Mısır ve Likörlü Çikolata ile Beslemek

Hüzün beni karşıladı. Sanki yorgun, solmuş bir versiyonum gibi görünüyordu. Onu içeri davet ettim ve neşe enerjisi vererek onu uzun süre kucakladım. Sonra kanepeye gittik ve patlamış mısır ve İsveç likörlü çikolata atıştırırken, ansızın komik bir filme dalıverdik. Yüksek sesle güldük ve birbirimize yakın oturduk.

Benim uygulamam, Hüzün tekrar etrafımda dolaştığında, bunlardan atıştırmak olacak.

Jennifer: Keder, Bırakmak İstemediğim Sahipsiz Bir Kedi Yavrusu

Küçük bir gri kedi yavrusu kapımda miyavlıyor. "Biraz kederliyim," diyor. "Beni biraz içeriye al. Kaybolmuş bir hayvanım ve diğerleri ile pek iyi oynayamıyorum," "Tabii ki," diyorum, "gel ve istediğin kadar kal. Arkadaşlığı nezaketle karşılarım ve sen de oldukça tatlısın."

Keder pek çok "merhaba ve hoşça kal" hikâyesi olan karmaşık bir dosttur ve göründüğünden daha büyük olduğunu düşünüyorum. Oturup sıcak kahvemizi yudumlarken, kaybetmiş olduğumuz şeylere hafif hafif üzülürken onunla birlikte olmanın ne kadar keyifli olduğunun farkına varıyorum. Gitmek üzere o kabarık gri kuyruğunu hışırdatarak kalktığında, onu durdurmaya çalıştım. "Lütfen gitme. Beni yalnız bırakma."

"İşte asıl nokta bu," diyor Keder. "Gitmeliyim ki sen yalnız kalmayasın."

Keder, sessiz adımlarla ayrılır. Ona söylediğim şeyden dolayı çok şaşırdım. Bir Zen bilmecesi ile başbaşa kaldım. Şimdi yalnız mıyım yoksa değil miyim?

Michele: Öfke, Kırmızı Giymiş Gelir

Öfke, kırmızı bir tişört ve uzun paçalı kot şort giymiş al yanaklı, kısa tıknaz bir adam olarak belirdi. Onu içeriye çağırdığımda (aşağı kattaki kapı ziline durmaksızın basıp çalmasının ardından) ağır adımlarla merdivenleri çıktı. Soluk soluğa kaldı; kızgın bir tavırla, ona ikram ettiğim her şeyde bir kusur bulur; dünyadaki herkes onun için sinir bozucudur.

Birkaç kâğıt ve boya kalemi kapıyorum ve önüne koyuyorum. Başlangıçta kağıdı çekiştirdikten sonra sonunda sakinleşiyor. Geldikten kısa bir süre sonra gider. Ama zaten, Öfke hiçbir zaman uzun süre kalmaz.

O benim için öyle komik bir karikatürdür ki umarım bir sonraki öfkelenişimde sadece gülerim. Ya da belki, çabucak gidecektir. Ben bu oyunu sevdim!

Jane: Yetersizlik, Neşe ile Boy Ölçüşemez

Yetersizlik, annemin yüzü olarak kapımda belirir. Ona nasıl yardım edeceğimi bilemem çünkü bir fincan kahve isteyip istemediğine bile karar veremez. Uygulamayı nasıl yaptığımı yazmaya çalışıyorum fakat bilgisayarım bozuluyor, hem de iki kez. Sanki yetersizlik konusunda yazmak için bile yetersizim.

Bilgisayarımın yanında oturup bana göz kırpan ve gülen genç kadını fark edene dek onunla ne yapacağıma dair hiçbir fikrim yok, hüsran içindeyim. Bu kadın bir dansçıya has vücuduyla benim genç versiyonuma benziyor. Gözleri haylazlıkla parlıyor.

"Ne kadar zamandır *buradasın?*"

"Yeterince uzun." Odanın içinde dönerken gülüyor.

"Yetersizlik hakkında yazarken beni durduran sen misin?"

Başını sallayıp bağırıyor, "Boş ver Yetersizliği! Bu senin Neşe yılın ve vücut bulmuş Neşeyim ben, bebeğim! Beni sarma zamanı. Oooh, *bunu* hatırlıyor musun?"

İki sinekkuşunun ortaya çıktığını görüyorum. Sinekkuşları omuzlarının üstünde uçarken sakince duruyor, yüzü güneşe doğru dönmüş, mest olmuş. Kuşların kanatlarının rüzgârı saçlarına üflüyor.

Bunu biliyorum. Bu, iki sinekkuşunun odanın içine girdiği ve beni *seçtiklerini* ve kutsanmış olduğumu hissettiğim eski bir rüyadan. Fakat daha sonra onları kovalıyordum çünkü insanlar beni seyrediyorlardı ve ben utanmıştım.

"Sen seçilmiştin," der Neşe. "Sen *seçilensin*. Her gün kalk ve aynaya bakıp şöyle söyle: 'Ben seçilmiş olanım,' ve buna inan, ve bundan zevk al. Yetersizlik hakkında eğlendiğin pek çok yılın oldu. Bu, Neşe zamanın."

Kalkıyorum ve odada Neşe ile dans ediyorum ve sinekkuşlarının kanatlarının rüzgârını hissediyorum.

Robin: Küskünlük Macunu

Arabamla garaj kapımın önüne yaklaştığımda görüyorum onu; işte orada, sanki yapışkan bir balçık gibi ön verandama sızmış.

Kokusunu duymazdan gelmeye imkân yok; her kuytu köşeye sinmiş: Küskünlük kesinlikle burada; onu kapıda karşılamamı bile bekleyememiş.

Doğrudan garaja girip ondan tamamen kaçınabilirdim. Evet, bu akıllıca görünüyor; hem zaten, Allah biliyor ya hiçbir yere gittiği yok. Evin dışında olma halinden ve içine girip yerleşinceye dek geçecek süre boyunca bekleyebilir.

Anahtarlarımı duvardaki çiviye asıyorum, köpeğimin başını okşuyorum, zahmet edip kimsenin temizlemediği bulaşık yığınına ve kırıntılarla dolu tezgâha çabucak bir göz atıyorum. Bir tahıl gevreği kutusunu ve süt kutusunu elime alıyorum. Hah, buyrun, kutular boş! Sinirden köpürüyorum, tabi ki hiç kimse bunları çöp kutusuna atmamış. Şuraya bakın, lanet olası çöp tenekesi dolmuş taşıyor; bunu dışarı çıkaramaz mıydı *hiç kimse*? Roket bilimi değil ya alt tarafı dolmuş çöp kutusunun D-I-Ş-A-R-I çıkarılması gerekiyor.

Anlaşılan o ki, Küskünlük benim kapıyı açıp onu içeri davet etmemi beklememiş; çoktan mutfağıma gelip yerleşmiş. Onun yeri kaplayan kirli tabakasını, havaya sinen kokmuş varlığını görüyorum: mutfak lavabosu içindeki bütün o tabaklar, çamaşır sepetinde bekleyen katlanmamış çamaşırlar, ödenmemiş fatura yığınları, bakımsızlıktan solmuş çiçekler ve bir teki kayıp çoraplar, düğümlenmiş kablolar. Mevcudiyeti, her söylenmemiş ithamda, bitmemiş konuşmada, okunmamış kitapta, yazılmamış hikâyede güçleniyor. Hatta kendisini, herkesin düzeltmeksizin dağınık bıraktığı yataklarının altındaki yığınlarda saklayabileceğini düşünüyor. Onu savuşturmak ve bekletmek isterken, bilin bakalım neyle karşılaştım: o çok kalın ve derin iğrenç yapışıklığını ta çeneme gelinceye dek yayıyor.

Bir şey yapmak için kararlı bir şekilde bir odaya girip de oraya neden geldiğimi tamamen unuttuğumu fark ettiğimde, merdivenleri kasten atlayarak çıkıp kafamı yumrukluyor. Kıkırdayan sesiyle beni hor görüp dalga geçiyor: "Buradayıımmm, canımm. Benim için her zaman bir yer vardır." Aniden, benim güzel evim, Gollum'un o karanlık, rutubetli mağarası gibi oluyor.

Ah, buraya neden çıktığımı şimdi hatırladım! Benim kahkaha CD'm; çal tuşuna bastığımda on dört dakika süren o saçma ama çok komik kıkır kıkır gülme kaydı. Düğmeye basıyorum: hah hah hah! Kahkahalar başlıyor.

Batı'nın Hain Cadısı için suyun zehirli olması gibi, kahkaha da Küskünlük için bu etkiyi yapıyor. Küskünlük, eve yayılan kıkırdama ve o saçma ama delice neşede erimeye başlıyor. Küskünlük bataklığı, küçük ve sınırları olan bir su yumrusu haline gelene dek küçülüyor: elimde taşıyabileceğim bir su yumrusu, şekil alan, uzayan, şişen. Dağınıklığın ve lekelerin yanından yürüyüp geçiyorum; oyuncak kutularının içinde olması gerekirk, geçen Pazar tarihli gazeteler ile bir biçimde çamaşır odasına gitmeyi başarmış yumurta şekilli plastik kapları net bir zihinle buluncaya dek bu yumruyu stres topu olarak kullanıyorum. Su yumrusunu alıp sıkıca gazete kâğıtları üstüne bastırıyorum ve sonra, artık oyun macunu olan bu yumruyu yumurta şekilli kapların içine doldurup tekrar oyuncak kutusuna atıyorum ve gülümsüyorum.

Bugüne kadar hiç kimsenin, çöl bilgelerinin Acedia (ah-Sİ-di-yeh diye okunur) dedikleri en hilebaz iblislerden birinin adını andığını görmedim. Bu, öğle vakti geliveren iblisler kabilesinin en ölümcül olanıdır; her şeyin suyunu ve neşesini emen, kuru ruh emicidir. Öyle düzenbazdır ki, ellerini arkada kavuşturup kıs kıs gülerken, bir noktada *Oxford İngilizce Sözlük* editörlerinin onu "eski, modası geçmiş" olarak ilan etmelerini sağlamıştır: "Geri döneceğimmmm!" Acedia'nın adı tekrar duyulmaya başlıyor, bunu kısmen Kathleen Norris'in *Acedia & Me* başlıklı aydınlatıcı anı ve tefekkür derlemesine borçluyuz.

Acedia harfiyen "önemsememek" anlamına gelir. İngilizce'deki önemsemek anlamına gelen *care* kelimesinin de Hint-Avrupalı kökenli ve "haykırmak, bağırmak" anlamına gelen bir kelimeden geldiğini belirtmek gerekir. Dolayısıyla, önemsememek, hayatın ya da ölümün ortasında haykırmamak, sürekli hissiz ve duygusuz olmak demektir. Acedia, hissizlik ve hoşnutsuzluk hali oluşturmakta depresyondan daha etkilidir. Norris, depresyonun tedavi edilebilir bir

hastalık olduğunu ama acedianın sadece ruhsal uygulamalar ve dua ile zaptedilebilecek bir "kabahat" olduğunu iddia ediyor.

Bir daha kapımda görünürse, onun nasıl ele alınması gerektiğini anlayacağım ve size de bildireceğim; başardığımı ve bu nedenle de hala önemsediğimi umarak.

Beşinci Korkunun Üstesinden Gelmek

Budistlerin, toplum içinde konuşmayı, insanları zorlayan ve bizimle özgürlüğümüz arasında duran beş korkudan biri olarak görmelerini hep ilginç bulurum. "Bir topluluğun önünde konuşma korkusu," ölüm korkusu, canlılığı kaybetme korkusu, itibarını kaybetme korkusu ve olağan dışı zihin halleri korkusu ile birlikte bu listededir. İnsanların kendi paylarına düşen sözleri diğerlerinin önünde söylemelerinin gerekli olduğu seminerler ve oyun atölyelerinde binlerce insanla çalışmış biri olarak, bu korkunun çok yaygın ve kökünün derinlerde olduğunu görüyorum. Bunun nedeni çoğu kez, çekinmeksizin konuşulmayan bir aile geleneğinden ve güçlünün karşısında hakikati söylemenin güvenilir olmadığı diğer zamanlardaki atasal anılardan kaynaklanmaktadır.

Beşinci korkunun üstesinden gelmek için, kendimizi diğerlerinin önünde tanımlamayı ve anlatmayı öğrenmeliyiz. Bu önemlidir çünkü insan varlığı, kendini tanımlaması ya da başkaları tarafından tanımlanması gereken bir hayvandır.

"İnsan tüm yaratılmışlar arasında en şanslı olandır," demiş Rönesans döneminde yaşayan büyük hümanist Giovanni Pico della Mirandola, çünkü Tanrı onu "belirsiz ve sıradan yapılı bir varlık" yapmış ve ona şöyle demişti:

> Adem, biz sana ne yaşamak için sabit bir yer, sana özel bir şekil ne de sadece senin olan herhangi bir görev verdik. Arzularına ve kararlarına göre seçip yaşayacağın herhangi bir yere, bir şekle ve işlevlere sahip olacaksın. Diğer tüm şeylerin, kanunlarımız tarafından sınırlandırılmış ve saptanmış olan kısıtlı ve sabit bir yapısı vardır. Sen, hiçbir sınırlama ve kısıtlama olmadan, kendi doğanın kısıtlamalarını ve sınırlarını seçebilirsin.

> Seni dünyanın merkezine koyduk ki dünyadaki diğer her şeyi araştırabilesin. Seni ne cennet ne de dünya malzemesinden, ne ölümlü ne de ölümsüz olarak yaptık ki kendini, hür seçim ve asalet ile, seçtiğin herhangi bir şekilde biçimlendirebilirsin. Sana kendini daha düşük yaşam şekillerine, çirkin yaratıklara indirgeme gücü bahşedilmiştir ve sana, anlayış ve muhakemenin kapsamında olan, daha yüksek formlara, ilahi olana doğma gücü bahşedilmiştir.

Bu muhteşem davet asırlardır yankılanmaktadır. Aktif Rüyacılar onunla buluşmak için her gün yükselirler. Kendimizi ve hayat projelerimizi adlandırmayı ve tanımlamayı ve de diğerleri ve dinleyen evren tarafından duyulmayı ve kabul edilmeyi öğreniyoruz. Bu, beşinci korkumuzun üstesinden gelmemizi gerektiriyor. Aşağıda, buna yardımcı olabilecek üç uygulama var:

UYGULAMA 1

Kişisel Hakikatinizi Tanımlamak

Aşağıdaki sorulara sadece kafanızla değil derinden, kalbinizden ve içinizden yanıt vermek için kendinize yeterince özel zaman ve alan verin. Bunları yüksek sesle okuyun ve sonra, yanıtı içinizden yukarıya fışkırıncya dek sessizce tekrarlayın:

- Neyi seviyorum?
- Beni ne mutlu ediyor?
- Kalbim neye özlem duyuyor?
- Neyi savunmak için her şeyimi riske atarım?
- Hayatım bugün sona erseydi en çok neyi yapmadığıma pişman olurdum?

Yanıtlarınızı yazın. Sorulardan birini yanıtlayamadığınızı görürseniz, onu, daha çok öğrendiğinizde ve geliştiğinizde doldurmak üzere zihninizde ve yaşamınızda bir boşluk halinde bırakarak not edin.

UYGULAMA 2

Hayat Niyetinizin Adını Koyun

Bir önceki uygulamada soruları yanıtladığınızda, Amerikalı şair Mary Oliver'in "Yaz Günü" adlı şiirinde ifade ettiği soruyu yanıtlamaya hazır hale gelirsiniz: "Şu çılgın ve değerli yaşamında ne yapmayı planlıyorsun?

Hayatta pek çok şey niyete bağlıdır. Büyük olanı ortaya çıkarma zamanı geldi.

Hızlıca: Hayat niyetin ne?

Atölye çalışmalarımın birinde şu yanıtları duydum:

- Her günümü bir macera gibi yaşamak istiyorum.
- Sevmek ve sevilmek istiyorum.
- Bir şifacı olmak istiyorum.
- Dünyaya yeni bir şey getirmek istiyorum.
- Kutsal sözleşmemi yerine getirmek istiyorum.
- Ruh eşimi bulmak istiyorum.
- Çocuk kitapları yazmak istiyorum.
- Büyük hikâyemi yaşamak istiyorum.

Seçtiğiniz kelimeler ne olursa olsun, heyecan testini geçmiş olmalıdır: Tüylerinizi diken diken etmeliler. Ancak her ne kadar hayat niyetinizi söyleseniz bile, hemen yapabileceğiniz basit bir hareketten başlayarak onu destekleyen bir eylem planı oluşturmadığınız takdirde, evren size inanmayacaktır.

UYGULAMA 3

Yaratıcı Arkadaşlar Toplamak

Hayat niyetinizi belirlediğinizde ve buna hizmet edecek bir eylem planınız olduğunda, yolculuğuna çıkabileceğiniz bir hikâyeniz var demektir. Yaratıcı arkadaşlar toplamaya hazırsınız. Yaratıcı arkadaş, daha büyük hikâyenizi yaşama ihtiyacınızı bilen ve siz değişip geliştikçe sizi desteklemeye istekli olan biridir. Bazen, bize en yakın olanlar bunu yapmakta gerçekten zorlanırlar çünkü bizim aynı

kalmamızı isterler, tıpkı çok duygusal bir eski aşk şarkısında geçen "çerçevedeki bir resim" gibi.

Değişimden korkan bazı arkadaşları, bazı eski arkadaşları ve sevdiğimiz kişileri bir araya getirmek için sabra ve kurnazlığa ihtiyacımız olabilir. Ayrıca bazı yeni yaratıcı dostlar edinmek isteyebiliriz. İşte bu nedenle, kendimizi anlatabilmeye ihtiyacımız vardır.

Kendinizi tanıtmak için kullanabileceğiniz iki basit anlatım ortaya çıkarmak için alıştırma yapın.

İlk anlatımda günlük hayatınızla ilgili bir şey söyleyin. Örneğin: Ben Jill. Yazılım tasarımcısıyım. Evanston'da yaşıyorum. Bekâr bir anneyim ve dansa gitmeyi seviyorum.

İkinci olarak, hayat niyetinizi ve/veya ondan akan eylem planını yansıtan bir anlatım oluşturun. Bunu geniş zaman kipinde söyleyin ve bütünüyle olumlu olmasına izin verin ki sizi duyan herhangi biri, size yardım etmek için heyecanlansın. "Çocuk hikâyeleri yazıyorum ve her zaman yeni fikirler ararım." Ya da, "Boyayacağım bir ahırı yeniden dekore ediyorum," ya da, "Daha büyük hikâyemi yaşamaya çalışıyorum."

Açık ve yepyeni anlatımlar elde edince, yeni tanışıklıklarda her ikisini birden deneyin. İkinci anlatımı, son zamanlarda yaptıklarınızdan haberdar olmayan, niyetinizi ve yaşam yolculuğunuzu bilemeyecek durumdaki arkadaşlar üzerinde deneyin. Kendinizi ve hayat projelerinizi bu şekilde tanıttığınızda, ne kadar çok faydalı destek aldığınızı gördüğünüzde şaşıracak ve bundan hoşlanacaksınız. Sözlerinize yüreğinizi koyduysanız bu etki bulaşıcı olabilir.

9

Enerjinizin Doğal Yol Haritalarını Çıkarmak

Enerji ebedi bir zevktir ve kim arzu eder ama harekete geçmezse ölümcül bir hastalığa yakalanır.

WILLIAM BLAKE

Enerjimizin doğal yolunu takip etmeliyiz. Bedenlerimizle yeterince temasta olursak bize yol gösterecekleridir. Ancak bedenlerimizle kavgalıysak, rüyalarımız bize gerekli rota düzeltmesini sağlayabilir; tabi onlara kulak verirsek. Bu durumda, aktif hayal gücü ile doğal enerji yollarımıza ait "Harita Arayış Yolculuğu"nun (MapQuest) yöntemleri vardır.

Benim favorilerimden biri, bu bölümde anlatıldığı gibi, enerji merkezlerine şuurlu yolculuktur. Yoga ve Doğu tıbbı binlerce yıldır fiziksel beden ile süptil beden arasındaki yaşam gücü devinimlerini modellediği düşünülen enerji merkezleri ile çalışmaktadırlar. Hindistan'da bunlara şakralar ya da"ışık çarkları" denir çünkü durugörür gözlemlerinde bunlar çoğunlukla dönmekte ve titreşmektedirler. Bu merkezlerin hareketinin, fiziksel bedeni çevreleyen ve fiziksel seviyeler üzerinde kayıtlı belirtilerin ve durumların taslaklarını hazır-

layan enerji bedeninin kumaşını dokuduğu söylenir. Mısırlıların da benzer enerji merkezlerini bildiklerine dair bazı ikonografik kanıtlar vardır. Yedi temel enerji merkezine odaklı şakra yaklaşımı, Carolyn Myss gibi sezgisel yaklaşımı olan tıp insanlarının çalışmaları ile Batı'da artan bir şekilde popüler hale gelmiştir.

Enerji merkezlerini kendi kendimize tarayabilmek kendimize teşhis koymamız için harika bir araçtır ancak bu tarama işlemini yapmak, şuurda derin bir değişim olmadıkça pek çoğumuz için çok zor olan yeterli bir tarafsızlık halini gerektirir. Ama bu şuur değişimini *başarabilirsek,* kendi kendimize şifalanma için bir yol bulabiliriz. Carolyn Myss'in önerdiği gibi, enerji merkezleri yoluyla süptil bedenle çalışmak, daha büyük denge sağlamak ve fiziksel bedeni tekrar programlamak için muazzam bir potansiyel barındıran ve saldırganca müdahele gerektirmeyen bir şifa tarzıdır; böylece, süptil beden olumsuz belirtileri ve işgalci enerjilerin girişlerini reddeder.

Burada tarif edildiği gibi yapılan enerji merkezlerine yolculuk, kendi kendine teşhis koymak için gerekli olan derin şuur değişimini kolaylaştırır ve bizi, teşhisin ötesindeki şifalanma ve güçlendirme âlemlerine taşır. Yolculuk, varlıksal iyileşme ve yaşamdaki blokların dağılması için kapılar açar. Koruyucu erk hayvanları ile bağlantıları gösterip güçlendirir ve onların yaşam gücünü, iz sürme yeteneklerini ve şifalandırıcı enerjilerini bedende tamamen canlı hale getirir. Kendiliğinden oluşan sanatı ve yaratıcılığı teşvik eder ve kendi başına bile şifalanırıcı olan kişisel mitolojiyi ortaya çıkartır. Uygun bir biçimde yönetildiğinde, bu yolculuk muazzam miktarda hayat gücünü canlandırır ve enerjinin hareketini uyumlu, engelsiz bir akışa yönlendirir.

Enerji merkezlerine yolculuğu, ben kendi başıma iki haftada bir yaparım; tesir almadığım ya da kendim ve başkaları için şifa ve rehberlik almak adına yeni ve önemli şeyler öğrenmediğim hiçbir zaman olmadı. Yakından tanımış olduğum hayvan rehberler ve canlı semboller hiçbir zaman sakin durmazlar; hep etkileşim içinde, dönüştürücü, etkileyicidirler; süprizler ve yeni yetenekler sunarlar ve yeni görevlerin üstesinden gelmem konusunda yardım ederler.

Aktif Rüya Görme, şakra çalışmasına yogadan farklı biçimde yaklaşır. Şuurlu rüya görme halinde, herkesçe bilinen yedi temel

şakrayla ilgili yedi belirli alana girmenize yardım edilecektir. Bu her bir alanda, yetenekler ve mücadelelerle karşılaşacaksınız. Yolculuk sürecinde, bir kişisel enerji haritası oluşturmak için semboller ve görüntüler toplayacaksınız ve bunlar Kuzeybatı Pasifik yerlilerine has bir totem direği oluşturacak: *canlı* bir totem direği.

Aynı zamanda, kendi kendine şifalanma için ikinci bir yolculuğun nasıl yapıldığını ve karşılıklı şifalanma amacıyla ortak şuurlu rüya görme deneyimi için bir eşle nasıl yolculuk yapılacağını da öğreneceksiniz.

Enerji Merkezlerine Teşhis Amaçlı Yolculuk

Enerji merkezleri kanalıyla hassas fakat derin bir yolculuğa çıkmak üzereyiz. Yolculuğun seyrinde kendini anlama ve kendini şifalandırma keşifleri yapabileceğimiz duygusal ve ruhsal manzaralar açacağız. Zorluk ya da tıkanma noktalarında dengeyi ve doğal akışı yeniden oluşturmak için bu ruhsal manzaralar içinde çalışmayı öğrenebiliriz. Enerji merkezlerinin manzaraları içinde belirli bir niyet ile çalışırken, bedenlerimize sağlığa kavuşma yönünde rehberlik edebiliriz.

Enerji merkezlerinde yolculuk yaparken, her merkezle ilgili koruyucu hayvanlar ve diğer yaşam şekilleri ile karşılaşacağız. Bize, kendini şifalandırma konusunda destek olabilecek ve şifalanmanın nimetlerini başkalarına sunmamıza yardım edebilecek canlı semboller ve ruhsal yardımcılar keşfedeceğiz. Karşılaştığımız hayvan şekilleri ve semboller bazen şakraların geleneksel renk ve örüntü görüntülerine karşılık gelecek; algıladığımız şeyler çoğunlukla canlı ve yeni olacaktır; günlük kontrol edici zihinden çok daha derin bir yerden bize gelen *büyük* rüyanın bireyselliği ve gücü sağlar bunu. Bu canlı, kendiliğinden oluşan imgeler genellikle şifalanma için en derin potansiyeli içerirler çünkü onlar enerji alanlarımıza kaydolurlarken ve fiziksel bedenlerimizde sahnelenirken içsel olarak hayat hikâyelerimizle ilişkilidirler. Bu kişisel ve ham imgelerle çalışarak, bedenin istenmeyen belirtilere aldırış etmemesine ve sağlıklı olmaya başlamasına yardımcı olmak üzere zihin-beden bağlantısı üzerinde yol alabiliriz.

Bu yolculuğu yaparken muhtemelen blokaj, korku ya da karmaşa noktalarına denk geleceksiniz. Belki belirli bir enerji merkezine gelip orada hiçbir şey olmadığını ya da her şeyin karanlıkta olduğunu ya da geçişin kapalı olduğunu göreceksiniz. Bu blokaj ya da tehdit alanlarını saptamak çok önemli bir nimet olabilir. Daha sonra size tanıtacağım teknikleri kullanarak, bu problemli alanları tanımlayıp blokajı çözme ya da zorluğu ortadan kaldırma yönünde harekete geçerek kesinlikle şifaya yönelirsiniz. Farkındalık anı bir kuvvet noktasıdır. Sizi engelleyeni ve bu bloğun enerji sisteminizin neresinde olduğunu ve hayat hikâyenizin hangi tarafının bunu yarattığını görebilirseniz, o bloğu kaldırmak yönünde yarı yolu geçmişsiniz demektir.

Aynı şekilde, eğer enerji merkezlerinizin birinde bir boşluk bulursanız ya da oradaki alanın sıkışık olduğunu ya da yaşam formlarının hasta ya da gelişmemiş olduğunu görürseniz, bu vizyon da muhteşem bir hediye olabilir. Enerji merkezlerine yapılan derin yolculuklarda ortaya çıkan şeylerden biri de kaybolmuş varlıksal parçaların gerçekliği ve sonuçlarıdır. Kalbinizde bir boşluk bulursanız, enerjinizin yaşamsal bir kısmını ve bununla birlikte, sevgiyi ve güveni deneyimleme ve paylaşma yeteneğinizi bir kalp kırıklığı, yas ya da travma nedeniyle kaybettiğiniz gerçeğine uyanabilirsiniz. Kalbinizdeki boşluk muhtemelen doldurulmayı beklemektedir. Kalbinizdeki o alanın görüntüsü, kayıp varlıksal enerjinizi –belki de hayatınızın erken dönemlerinde kaybettiğiniz yaşamsal bir parçanızı– geri çağırmaya ve onu kalbinizde ya da yaşamınızda ait olduğu yerde yaşatmaya bir davet olabilir.

Eğer solar pleksusta bir boşluk –belki de yaşamdan yoksun ya da karanlığa batmış ya da öfke ateşiyle kavrulmuş bir ıssızlık manzarası– bulursanız, bu durum, size has hayvan ruhlarınıza sahip çıkmaya ve tutkularınızın esas gücünü, yani karnınıza ait ateşi kullanmaya bir davet olabilir. Şamanlar için solar pleksus, herhangi bir enerji merkezi olmanın da ötesinde, koruyucu hayvanların evidir. Solar pleksus bölgenizde güçlü bir hayvan formu bulamıyorsanız, bulmaya ihtiyacınız var, demektir. Eğer burada boşluk ya da zayıflık bulursanız, sizi hayvan yardımcılarınızın âlemine taşıyacak olan bir enerji bağlantısını kurmaya davet ediliyorsunuzdur.

Kendi enerji sisteminiz içinde yolculuk yapıyor olacaksınız fakat hiçbir insan bir ada değildir ve bizim enerji alanlarımız, insan ya da insan olmayan diğer varlıkların enerji alanları ile kesişirler ya da örtüşürler.

Bu durumda yolculuğunuz hem oldukça kişisel hem de kişilikötesi olacaktır. Hayvan güçlerinin âleminde derine gittikçe bunu daha net anlayacaksınız, zaten enerji merkezlerinizin manzaraları size tamamen açıldığında, bunun olması kaçınılmaz. Enerji merkezlerinizde bulduğunuz hayvanlar zengin sembolik değere sahip olabilir. Yılan, yenilenme gücünüzü, kendi geçmiş hayatınızın derisinden sıyrılma yeteneğinizi ve ayrıca, bedeninizdeki derin kundalini gücünü ve farkındalığınızı yükseltmeyi temsil edebilir. Sinekkuşu, kalbinizi şifalandırma ya da sürekli hareket içinde denge ve sakinliği bulma yeteneğinizi uyandırabilir. Aynı zamanda, enerji sisteminizde bulduğunuz hayvan güçleri, kendi bedeninizin hem içinde hem de dışında çalışan canlı enerji formları, doğadaki diğer yardımcılar ve bunlara karşılık gelen yanlarınız olabilirler.

Enerji merkezlerine yolculuk yaptıkça, diğer yaşayan ya da ölmüş insanlarla bağlantılarınızı yansıtacak türden manzaralar ve varlıklarla da karşılaşacaksınız. Sizi diğer insanlara bağlayan enerji bağlarını ya da "kordonları" bulabilirsiniz; bu bağların sağlıklı olup olmadığını ve sağlıksız iseler bunları nasıl keseceğinizi belirlemeniz gerekebilir.

Daha yukarıdaki enerji merkezlerine yükseldikçe, muhtemelen yüce ruhsal rehberlik ve geçmiş yaşam anılarınızla bağlantınızı temsil eden sembolleri ve oluşumları algılayacaksınız. Ruhsal âlemlerin aşkın deneyimine geçiş yeri olan tepe merkezinizde, sizi hayat yolunda destekleyen tanrılar, tanrıçalar, melekler, ruhsal öğretmenler gibi kutsal varlıklarla kendinizi temas kurmuş halde bulabilirsiniz. Kendinizi onlara daima tefrik ve muhakeme gücünüzü kullanarak açtığınızda, bu yaşam deneyiminizdeki varlıkal yolculuğunuz için güçlü bir ışık, netlik ve enerji edinebilirsiniz.

Bu meditasyonda, enerji merkezinin her birine dair sadece kısa bir tarif veririm ve kadim sistemlerde şakralarla geleneksel olarak ilgili olan renkleri ve sembolleri tanımlamaktan sakınırım. Bura-

daki amaç, nereye bakmanız ve şeyleri nasıl görmeniz gerektiğini söyleyen bir tur rehberinin sabit yönlendirmeleri yerine şeyleri canlı ve size has yollarla görmek için kendi vizyon gücünüzü ortaya çıkarmak amacıyla sizi serbest bırakmaktır.

Bu yolculukta, size has güç ve şifa kaynaklarına yaklaşmanıza yardım edecek ve sizi daha büyük benliğinize ve daha derin hayat hikâyelerinize uyandıracak olan kişisel totem direğinizi ve canlı imge setinizi oluşturabilirsiniz.

UYGULAMA

Enerji Bedeninizi Keşfetme

Size gelen imgeleri çizmek için kâğıt, boya ve kalemleri yanınıza alın. Yedi aşamalı bu yolculuğunuzda her bir enerji merkezini ziyaret ettikten sonra, size o alanda gözüken canlı sembolü, bu belki bir koruyucu hayvan olacak, çizmek için ara vereceksiniz. Kök merkezinize ait imgeyi kâğıdın *en alt kısmına* çizerek başlayın. "Canlı Totem Direği" yedi sembol ile tamamlanıncaya dek art arda gelen imgeleri birinin üzerine ekleyin.

Bu yolculuk için, omurganız oldukça dik olacak şekilde gevşemiş durumda oturmanız en iyisidir.

Birkaç derin nefes alın ve nefesinizin akışıyla gevşemeye odaklanın. Bedeninizin herhangi bir yerinde bir gerginlik taşıyorsanız, bedeninizin o bölgesi ile ilgili kaslarınızı gerip gevşetin ve gerginliğin akıp gitmesine izin verip vermediğinize bakın.

Şimdi niyetinize odaklanın. Niyetiniz, bedeninizin enerji merkezlerine şifalandırıcı bir yolculuk yapmaktır. Her bir merkezde, içinde size rehberlik ve güç sunacak olan bir koruyucu hayvan ya da canlı bir sembol bulacağınız bir manzaranın açılmasını sağlayacaksınız.

Birinci Şakra: Kök Merkezi

Yolculuğa çıkmaya hazırız. Bedeninizin ve enerji sisteminin derinliklerine, derine, daha derine gidiyorsunuz. Omurganızın tabanındaki kök merkezinize gidiyorsunuz. Fiziksel bedeninizle ilgili olarak kök merkeziniz, cinsel organlarınız ve anüs arasında bulunan perine

bölgesinde yer alır. Fakat Kök Merkezinizin ayaklarınızın tabanına ve hatta Yeryüzünün içine kadar uzandığını görebilirsiniz.

Farkındalığınız kök merkezinize doğru uzanıyor.

Renkler algılayabilirsiniz. Hangi renkler geliyor?

Bir şeklin ya da manzaranın ortaya çıktığı hissini alıyorsunuz. Önceleri koyu ve bulanık olabilir, fakat daha derine gittiğinizde, kök merkezinizdeki bu alanın bir manzaraya açıldığını görebilirsiniz.

Kök merkezinizde bulduğunuz manzara ne? Onun içine girin. Önünüzde mağara gibi bir yer açılabilir.

Bu alanda bir yaşam formu var. Bunu heyecan verici olarak hissedebilirsiniz. Şimdi bunu daha net olarak algılıyorsunuz. Kök merkezinizin alanında bulduğunuz hayvan ya da yaşam formu nedir? Onun davranışını ve durumunu gözleyin. Güçlü mü? Sağlıklı mı? İhtiyacı olan alana sahip mi? Burada eksik ya da yetersiz ya da doğru olamayan bir şey var mı?

Kendinizi daha derine, yeryüzünün derinliklerine götürdüğünüzü hissedin. Dünyaya olan bağlantınız açık ya da güçlü mü? Burada ne büyüyor ya da gelişmekte yetersiz kalıyor?

Bu aşamada, kök merkezinizde bulduğunuz hayvan ya da yaşam formunu çizmek için ara verebilirsiniz. Bunu kâğıdınızın en alt kısmına çizin. Bu sizin Canlı Totem Direğinizin ilk imgesidir.

İkinci Şakra: Cinsel-Yaratıcı Merkez, Doğum Yeri

Şimdi, kök merkezinizden ikinci şakranıza doğru gitmeye hazırsınız. Burası sizin cinsel organlar ve göbeğiniz arasındaki alt karın bölgenize karşılık gelir. Burası aktif cinselliğin, doğumun ve yaratıcılığın merkezidir.

Bu merkeze yaklaşırken bir renk algınız olabilir. Merkez, bir kara ya da deniz manzarasına açılırken renk değişebilir.

İkinci Enerji Merkezinizde ortaya çıkan görüntüye giriyorsunuz. Bunun derinleşmesine izin verin. Onu tüm içsel duyularınızla araştırın. Ne buluyorsunuz? Orada ne yaşıyor?

Cinsel merkezinizin, doğum yerinizin alanında bir hayvan var mı? Bu hangi hayvan? Onun durumunu ve hareketlerini gözlemleyin. Mutlu ve güçlü mü yoksa bakıma ve beslenmeye mi muhtaç?

Kök Merkezinize ait figürün üzerine İkinci Şakranızda karşılaştığınız hayvanın ya da yaşam formunun görüntüsünü çizin. Bu, Canlı Totem Direğinizdeki ikinci imgeniz.

Üçüncü Şakra: Güç Eviniz

Solar pleksus (güneş sinir ağı) bölgenize gitmeye hazırsınız. Bu güçlü enerji merkezi, göbeğiniz ile kaburganızın tabanının arasına denk gelir.

Solar pleksusa yaklaştıkça bir renk algılayabilirsiniz. Aynı zamanda ısı ya da sıcaklık etkisi alabilirsiniz.

Bu güç merkezine girdikçe, alan açılır ve kendinizi bir manzaraya doğru hareket ederken bulursunuz. Önünüzdeki görüntü büyük bir boşluk olabilir. Onun daha derinine gidin, her yöne bakın, tüm iç algılarınızla araştırın.

Çevrenizdeki manzarada ortaya çıkan, canlı ve hareketli yaşam formları, belki *pek çok* yaşam formu var. Hangi hayvanı ya da hayvanları görüyorsunuz? Onların durum ve davranışlarını gözlemleyin. Solar pleksus alanında bir hayvan *görmezseniz* ya da bulduğunuz hayvan zayıf ya da hasta görünüyorsa, özellikle dikkat edin. Solar pleksusta güçlü hayvan enerjilerinin olmayışı, genellikle güçlü enerji kaybını gösterir ve kendi gücünüzü kazanmaya bir davettir.

Üçüncü resmi, Canlı Totem Direği'nde ilk ikisinin üzerine çizin.

Dördüncü Şakra: Kalp Merkezi

Alt enerji merkezlerinden kalp merkezine doğru büyük bir yükselişe hazırsınız. Bir elinizi fiziksel kalbinizin üzerine koyarak başlayın. Hayatınızı sürdürdüğü, katlandığı tüm sıkıntılar ve yüklere karşı varlığını devam ettirdiği için kalbinize teşekkür edin. Şimdi elinizi biraz daha sağa kaydırın. Şimdi kalp merkezinizle temasa geçiyorsunuz. Burası sevginin, neşenin, üzüntünün, cesaretin ve kafanızla düşünmektense daha bilge olan kalbinizle düşünmenin merkezidir.

Bir renk, renkler etkisi ve belki de sıcaklık hissi algıladınız. Eğer orada kalbinizi bloke eden ya da örten herhangi bir şey hissederseniz, o blokların ve örtünün gitmesine izin verin. Kalbinizi açıyorsunuz.

Kendinizin kalp merkezinize doğru yavaşça akmasına izin verin. Aydınlık mı yoksa karanlık mı? Ferah mı yoksa sıkışık mı?

Daha derine gidin. Alanın açılmasına izin verin. Tüm farkındalığınızı kalp ve akciğerlerinize karşılık gelen tüm alanı içine alacak şekilde genişletiyorsunuz.

Araştırmaya devam ederken derin derin nefes alın.

Kalp merkezinizde hangi yaşam formlarını ve canlı sembolleri buluyorsunuz? Orada kuşlar ya da hayvanlar var mı? Sevdiğiniz insanların ya da kutsal öğretmenlerinizin yüzlerini buluyor musunuz? Kalp alanınızda büyüyen bitkiler ya da çiçekler görüyor musunuz?

Kalp merkezinizde bir boşluk, boş oda gibi bir şey ya da büyük bir boşluk buluyorsanız varlıksal iyileşme yoluyla şifalanmaya dair bir davet alıyorsunuz demektir. Kalpteki bir boşluk kalp kırıklığı, yas ya da travmadan dolayı temel bir varlıksal parça kaybını ifade ediyor olabilir. Bu ayrıca, parlak enerji –daha genç benlikleri ve Yüksek Benliğin ışıldayan enerjisini geri getiren enerji– ile doldurulmaya hazır bir alanı da göstermektedir.

Kalp Merkezinizin sembolünü, Canlı Totem Direği'nin üzerine sayfanın tam ortasına çizin.

Beşinci Şakra: Boğaz Merkezi, Ses Telleri

Şimdi Boğaz merkezine gitmeye hazırsınız. Parmaklarınızı yumuşakça boğazınıza bastırabilirsiniz. Bunu yaparak ses merkezinize, iletişim ve kendini ifade etme merkezine yaklaşıyorsunuz. Bu merkeze yaklaşırken hafifçe mırıldanıp, boğazınızda ses tonu ayarlaması yapabilir ve rezonansın sizi daha derine taşımasını sağlayabilirsiniz. Burası *sesin* ve titreşimin yeridir. Doğru sesi çıkarana kadar deneyin.

Boğaz merkezinize odaklandığınızda bir renk algınız var mı?

Bırakın alan açılmaya başlasın. Belki bir geçiş ya da kapı hissi alabilirsiniz. Kendinizi onun içine daha derine bırakın. Nasıl bir görüntü ortaya çıkıyor? Herhangi bir yaşam şeformu, bir kuş, hayvan ya da başka bir şey size bu alanda gözüküyor mu?

Kendinizi bloklanmış ya da sıkışmış hissediyorsanız, bu bloğun ya da sıkışıklığın yapısını inceleyin. Bloğun net bir resmini alıp alamayacağınıza bakın. Bu mümkün değilse, bloğun ya da sıkışıklığın

sizi nasıl *hissettirdiğini* düşünün. Örneğin; sizi boğuyormuş ya da boğazınıza bastırıyormuş gibi bir şey mi?

İzlenimlerinizi bir araya getirin.

Boğaz merkezinizde bulduğunuz görüntüyü Canlı Totem Direğinizde kalp sembolünün üstüne çizin. Eğer bloke olmuş iseniz, bloğun bir resmini kâğıdın sol tarafına çizin. Temizlemek üzere buraya tekrar geri geleceksiniz.

Altıncı Şakra: Üçüncü Göz, Görme Merkezi

Fiziksel gözlerinizin arasında ve yukarısında olup Hinduların nokta koydukları yer olan üçüncü göz bölgenize gitmeye hazırsınız. Alnınızdaki bu yeri parmak ucunuzla hissetmek isteyebilirsiniz. Burası sezginin, durugörünün ve zihinsel berraklığın (ya da bunların yetersizliğinin) merkezi ya da vizyonudur.

Üçüncü gözünüzü açmayı ve vizyon merkezinizin alanını araştırmayı deneyimlemek üzeresiniz. Bu enerji merkezine yaklaşırken, baskın bir renk ya da renklere dair izleniminiz var mı?

Parmağınızı Üçüncü Göz alanından uzaklaştırın ve kendinizi bir pencere, bir teleskop ya da bir dürbünden bakıyormuş gibi hissedin. Fiziksel gözleriniz kapalıyken, bu taşıyıcı delikten bakarken ne kadar görebildiğinizi test edin ve görme şeklinizi fark edin. Başlangıçta her şey karanlık ya da grimsi ise gevşeyin ve bakmaya devam edin. Resimler ortaya çıkmaya başlayabilir. Kendinizi bir dış çevreye ya da o anki psişik alanınıza ya da çarpıcı bir biçimde farklı bir manzaraya bakarken bulabilirsiniz.

Şimdi kendinizin *içeriye*, pencerenin gerisindeki alana baktığınızı hissedin. Burası sıkışık mı yoksa ferah mı? Burası karışık mı yoksa güzelce düzenlenmiş mi? Vizyonunuzu arttırmak adına bir şey yapılabilir mi?

Üçüncü Göz deliğinizden bakmayı tekrar deneyin.

Dikkatinizi "içeri"den "dışarı"ya yönlendirdiğinizde, kuş ya da hayvan ya da diğeri gibi herhangi bir yaşam formu size gözüküyor mu?

Canlı Totem Direğinize, vizyon merkeziniz için bir sembol çizin.

Yedinci Şakra: Taç Merkezi

Şimdi en son ve en yüksek noktaya çıkış için hazırlanıyorsunuz. Fiziksel başınızın ötesine, başınızın üst kısmına, taç merkezi alanınıza farkındalıkla yolculuk yapıyorsunuz. Işık alemine ve Ruh'un mekanına giriyorsunuz.

Işığı hissedebiliyor musunuz? Renklerin izlenimini alıyor musunuz?

Işıkla dolu olan büyük ve boş bir alana yavaşça akıyorsunuz.

Farkındalığınızın yukarıya doğru çıkmasına izin verin. İnsanların binlerce yıldır onurlandırdıkları ruhsal geleneklere ve ruhsal dünyaya bağlantılarınızı somutlaştıran canlı sembolleri algılamaya başlıyorsunuz. Kuşlar, hayvanlar, melekler, tanrılar ve gurular ile karşılaşabilirsiniz.

En güçlü şekilde ortaya çıkan yaşam formu ya da canlı sembol hangisi? Bu oluşum ile olan bağlantınızın yapısını inceleyin.

İzlenimlerinizi toplarken ve dönüş yolculuğuna çıkarken, onun enerjisinin bir kısmını kendinizle birlikte getirin.

Taç merkezinizde bulduğunuz canlı sembolü, Totem Direğinizin en üstüne çizin.

Dönüş Yolculuğu

Enerji merkezlerinize yaptığınız yolculuktan geri gelme zamanı. Bırakın farkındalığınız yavaşça kalbinize gitsin. Farkındalığınız kalp merkezine hareket ettikçe, kalbinizin taç merkezinizden aşağıya akan ışık ile dolduğunu hissedin.

Yeryüzü enerjisinin ayak tabanlarınızdan yukarıya, kök merkezinizden, kalbinizin altındaki merkezlerden yukarıya doğru aktığını hissedin.

Bırakın yeryüzü enerjisi ve ışık kalbinizde buluşsun. İkili enerji akımı kalbinizde bir araya geldiğinde, onların kutsal birlikteliğinin bir görüntüsünü alabilirsiniz.

Şimdi, size verilen ve enerjinizin doğal yollarını takip edecek ve böylelikle kalbinizin gücünü, şifasını ve aynı zamanda bilgeliğini de getirecek olan, size verilen içgörüler ile çalışmaya hazırsınız.

Enerji Haritanız İle Eşli Çalışması

Bir eş sizinle enerji haritanız içindeki zorluklar ve güçler vasıtasıyla "konuşarak" şifalanmaya ve dengelenmeye doğru kararlı bir şekilde hareket etmenize yardımcı olabilir. Aşağıda, Kanada'da düzenlediğim bir atölye çalışmasından kısa bir örnek bulacaksınız.

Teşhis yolculuğundan sonra Rosemary'nin bildirimi:

> Yılanlar boğazımı sarıyor ve acı veren bir şekilde sıkıyor. Onların bedenlerinin altında bir çiçek yaşamını sürdürmeye çalışıyor. İçindeki renk hastalıklı bir beyaz. Yılanlardan kurtulmak istiyorum; beni boğuyorlar.

Rosemary'den, her ne kadar onu çok fazla rahatsız etse de, görüntünün içinde kalmasını istedim. Rosemary'e hayatının herhangi bir geçmiş döneminde aynı boğulma algısını hissettiği bir zaman olup olmadığını sordum. Başlangıçta konuşamıyordu. Onu boğan şeyi uzaklaştırmak için ne yapması gerektiğini sordum.

"Sanıyorum bir şey söylemeye ihtiyacım var," dedi sonunda hırıltılı bir sesle.

"Bu gereksinim bedeninin neresinden gelmeye ihtiyaç duyuyor?"

"Kalpten."

"Ne söylemeye ihtiyacın var?"

"Sanıyorum kelime..." bocaladı ve sesi tamamen duyulmaz oldu.

"Evet?"

"Sanıyorum kelime *sevgi*." Gözyaşları yanaklarından aşağıya akıyordu.

"Bunu daha yüksek sesle söyleyebilir misin?"

"Sanmıyorum." Burnunu ve gözlerini mendille sildi.

"Farz et ki bunu bir şarkıya dönüştürüyoruz ve hep birlikte söylüyoruz. İstersen ben söyleyeyim. Ne zararı olur ki?"

"Yapamam." Titriyordu.

"Tabi ki yapabilirsin. İşte başlıyoruz:"

Sevgi, Sevgi
Sevgi, Sevgi

Sevgi benim dünyamı
Hayata geçiriyor"

Şarkı, yıllar önce bana gelen, derin bir kendiliğinden şifalanma deneyiminden fışkırırcasına çıkmıştı. Rosemary bize tamamen katılmadan önce şarkıyı iki tur söyledik. Şarkıyı bitirdiğimizde, boğazındaki durumu nazikçe hissetmek için boğazına dokundu. Gözleri büyüdü. "Gitmişler," dedi. Söylemesi gerekeni bulmak için kalp merkezine gitti ve kalbinden konuştuğunda, boğaz merkezi açıldı. Bir enerji merkezindeki bir zorlukla başa çıkmak için bir başkasına gitmesi ve oradan güç alması gerekmişti.

Kişisel Enerji Haritası Boyunca Şifa Yolculuğu

Kişisel enerji haritanızı, yönlendirmeli meditasyon ve elde ettiğiniz sonuçları hep birlikte tartışma dışında başka biçimlerde de kullanabilirsiniz. Serbest bırakma ve güçlenme ile sonuçlanan derin bir yolculuk için yol haritanız olabilir.

Enerji Haritanızdaki *zayıf noktalar* şifa yolculuğuna hazırlanırken en çok ilgiyi göstereceğiniz alanlardır.

Farz edin ki kök merkezinde sadece küçük bir yumurta buldunuz; bu durum, bir şeyin yumurtadan çıkmasına izin vermeye yönelik bir davet olabilir: Daha geniş bir toplulukla bağlantıya geçmek (ya da yaratmak), dünyada bir şeyler yapmak, tüm aileyi şifalandırmak, vb.

Atölye çalışmalarımdan birinde bir adam solar pleksusunda çok büyük miktarda enerji potansiyeli buldu (bunun bir hidroelektrik tesisine benzediğini düşündü) fakat imgedeki tek yaşam formu bir fare idi. Daha cesur bir hayvanın olduğu başka bir enerji merkezine gitmesi gerektiğine karar verdi. Kişisel gücünün kullanılmamış rezervlerine dokunmak için solar pleksusuna dönüş yolculuğunda onun cesaretini ve izleme yeteneğini aldı.

Belki siz de boğaz merkezinizde boğulduğunuzu, tıkandığınızı ya da sıkıştırıldığınızı görüyorsunuz; toplumumuzda çok yaygın bir durumdur bu. Sesinizi alçaltan şeyi kesin olarak incelemek için

geriye doğru bir yolculuk yapmak çok ilginç olacaktır. Bir kadın, kendisini boğan şeyin, boynu sıkıca saran bir dantel şerit olduğunu görmüştü: ailesinde kuşaklar boyunca itaatkâr rolleri kabul etmiş kadınlarca sımsıkı örülmüş, toz mavisi bir dantel şerit. Diğer bir yolcu da boğazını saran ipin diğer ucunu eski sevgilisinin tuttuğunu gördü. Bir üçüncüsü, kalbi ve ağzı arasındaki yolu tıkayan bir şeyden dolayı sesini kaybettiğini keşfetti. Bu yolculardan her biri, kendi enerji sistemlerinde bulunan ve gerektiğinde diğer güç mekanlarındaki dostlarından da aldıkları yardımla şifalanma yolculukları sırasında boğaz merkezlerini açmayı başardılar.

İkinci şakranızın nemli, ıslak ve akışkan olmak yerine kuru ve steril olduğunu görebilirsiniz. Bu, yaratıcı tutkuları bulup geçit kapaklarını açmak ve cansız tarlaları sulayıp canlandırmak için bir davettir.

Bu tip davetlere nasıl cevap veririz?

İkinci ve daha derin bir yolculuk yaparak. Aşağıda, bunu şuurlu ve ortak rüyada bir iyileştirici uygulama olarak bir eşle nasıl yapacağınızı bulacaksınız.

UYGULAMA

Enerji Haritası Yoluyla Şifalanma İçin Ortak Rüya Görme

Eşinizle birlikte oturun ve sırayla, kişisel enerji haritalarınızı paylaşın. Temel zorluk ya da blokaj alanlarını ve en çok güç hissettiğiniz yerleri belirlemede birbirinize yardım edin.

Bir şifalanma ve dengelenme yolculuğunda birbirinizi desteklemeye hazırlanıyorsunuz; aslında *iki* yolculuk yapacaksınız çünkü sırasıyla rüyacı ve iz sürücü olacaksınız.

Paylaşımdan sonra hanginizin önce başlayacağınıza karar verin. Bu kişiye rüyacı diyeceğiz. Onun enerji haritası, yapacağınız şifa yolculuklarının ilkine rehberlik edecek. İzlenecek yol aşağıdaki gibi olabilir.

- Enerji alanınızda en çok gücü hissettiğiniz yere gidin. Bu yer, şakralardan herhangi biri olabilir; takip edilmesi gereken bir sıra yoktur. İki ya da daha çok sayıda şakrada eşit

seviyede güç bulduysanız, hangisinden yola çıkacağınızı seçin; her yolculuk bir yerden başlamak zorundadır.

- Davul çalınırken o enerji merkezine gidin ve gücünüzü toplayın. Bunun bir hayvan rehber olma ihtimali, olmama ihtimalinden daha yüksektir: kök merkezinizdeki ejderha, üçüncü gözünüzdeki kartal, solar pleksus bölgenizdeki vahşi atlar ya da her ne ise.
- Bu gücü yanınıza alıp zayıflık ya da blokaj belirlediğiniz alanlarına yolculuk yapın. Doğrudan oraya gidebilirsiniz ya da o zorluk alanına gelinceye dek enerji merkezlerinden sırayla geçerek yolculuk yapmayı seçebilirsiniz. Diyelim ki kök merkezinizde ejderha gücü buldunuz ve boğaz merkezinizde sıkışıklık ve tıkanma hissettiniz. Ejderha ateşi ile birlikte boğaz merkezinize uçabilirsiniz ve bu bağı yakıp yok etmek için bunu kullanıp kullanamayacağınıza bakabilirsiniz. Ya da ejderhayı basamak basamak yükselterek ve daha ileri tesiri ve kalp-bilgeliğini toplayarak ikinci, üçüncü, dördüncü şakralara gidebilirsiniz İkinci yaklaşım bana daha uygun ve muhtemelen daha iyi iş görecektir çünkü bunu yaparken, tüm sisteminiz boyunca ahenkle hareket edecek bir enerji akışı oluşturmaktasınız.
- Bu yolculukta iz sürücünün rolü, rüyacıyı faydalı olabilecek herhangi bir şekilde desteklemektir. Rüyacı iz sürücüden aktif bir rol oynamasını isteyebilir; bu durumda iz sürücü, kendi erk dostlarının desteğini yardıma çağırabilir (teşhis koyucu yolculukta keşfedilenleri ve/veya mümkün olabilecek diğerlerini).
- Yolculuktan sonra rüyacı ve iz sürücü yolculuk raporlarını paylaşırlar ve rüyacı, deneyimini onurlandırmak adına bir eylem planı yapmaya teşvik edilir. Örneğin, zorluğunuz boğaz merkezinizle ilgili ise, şimdi ayağa kalkıp şarkı söylemenin ve bağırmanın tam zamanıdır.

Teşhis Yolculuğundan Şifa Yolculuğuna: Yolculuk Raporları

Burada, daha derin bir şifa yolculuğuna çıkmak için teşhis yolculuğundaki enerji haritasını nasıl kullanabileceğinizi, atölye çalışmalarımdan iki katılımcının raporlarında görebilirsiniz.

Ayı Tarafından Şifalanma ve Şamanın Penis Asası

Şikagolu bir adam teşhis yolculuğunda pek çok sorun alanı keşfetti. İkinci şakrasında her şey soğuk, hareketsiz ve cansız görünüyordu: bir dondurucunun içi gibi bir yerde, bir yeşil taş yığınının tepesinde donmuş bir elma. Boğaz şakrasında karmaşık kapılar ve bariyerler buldu. Üçüncü gözünde, sanki göz kapakları tutkalla birleştirilmiş gibi hissetti.

Fakat başlangıç yolculuğu boyunca bir dost da buldu; solar pleksusundaki "kıpır kıpır, enerjik" bir alandaki parlak ışık huzmesi altında, ayakta duran siyah bir ayı. Ve taç merkezindeki alanda da gizemli *potansiyel* bir dost buldu: "kendi boyumun üç-dört katı büyüklüğünde bir Afrika maskı."

Konuşma sırasında, şifa yolculuğuna solar pleksusuna, yani ayının olduğu yere giderek başlamaya karar verdi. Davul çalmaya başlar başlamaz kendini hemen ayıyla yolculuk yaparken buldu. Bu, ayının önayak olduğu çok canlı bir deneyimdi. "Ayı pençeleri ile uzandı ve bir şekilde göz kapaklarımı açtı ve böylece daha iyi görebildim. Daha sonra üçüncü gözüme sarı-gri bir çamur sıvadı ve orası açıldı. Beni açılamayan kapıların olduğu boğaz merkezime götürdü. Ayı, bu kapıları tıpkı şeker hamuru gibi birbirinden ayırdı!"

Ayı onu devasa Afrika maskının bir kapı gibi sallandığı taç merkezine çıkardı. "Bir tüy ve kuş başlığı ya da maskı takan bir figür tarafından karşılandım. Üzeri tüylerle süslü ve ucunda çok büyük bir kırmızı mücevher olan bir asası vardı. Bu mücevheri cinsel merkezimi şifalandırmak için kullandı. Mücevherin parlayan kırmızı ucu, ikinci şakramdaki yeşil taşlara değdiğinde soğuk oda ısındı ve canlanarak titredi ve elma, lezzetli hale geldi."

Bu deneyimden sonra Şikagolu adam, iş yerindeki iletişimle-

rinde ve yazma becerisinde ve ayrıca cinsel hayatında da büyük gelişmeler olduğunu rapor etti.

Ayçiçeği Işığıyla ve Dansçı Kuşla Şifalanma

Teşhis yolculuğunda Diane iki sorunlu alan keşfetti: ikinci şakrasında siyah oyuk şeklinde, içinde yaşanamaz bir bölge ve boğaz merkezindeki ufak bir açıklıkta "küçücük, incecik bir yarık." Ayrıca, taç merkezinin neşeli "ayçiçeği ışığında" bir erk mekânı keşfetti. Bu âlemde, hem kendi Kelt atalarından ve hem de yaşamış olduğu Kuzeydoğu Amerika'nın ilk yerlilerinden ruhsal rehberleri ve sihirli periler dünyasını görmekten çok memnun ve mutlu oldu. Bir kuş dansçı döne döne geldi.

Bunun ve ortaya çıkan mavi kuşun yardımıyla, başlangıç yolculuğundaki daralmış boğaz merkezine geri dönebildi. Kuş dansçı, "bu daralmış yarık kuş dansçıyı bütün o görkemli tören kıyafetiyle ve tüm sesleri içine alacak kadar genişleyinceye dek dans etmeye, dönmeye ve alanı açmaya devam etti."

Fakat halen cinsel-yaratıcı-merkezdeki o siyah oyukla uğraşması gerekmektedir. Çalışma eşi ile konuşup taç merkezine geri gidip "ayçiçeği ışığını" toplamak ve işe, bu yayılan ışık ile karanlık alanı yıkamakla başlayabileceği konusunda anlaştı. "Boşluğun doldurulmasına ve yaşanabilir ve doğurgan hale gelmesine yardım etmesi için neşeyi ve sarı ayçiçeği ışığını o alana taşıyordum. Eşim de kendi parlak ışığını getiriyordu. Kuş dansçı geldi ve neşenin hayat bulması için birlikte dans ettik."

Kadın iyileşmiş, yenilenmiş ve hayata hazır hissederek geri geldi.

Sevimli Bir Köpeği Ödünç Vermek

Linda teşhis yolculuğu sırasında boğaz merkezinde oldukça güçlü bir tıkanıklık deneyimledi. Bir şifa yolculuğu eylem planı olarak, ışığı taç merkezinden toplamaya ve bu ışığın gücü ile boğaz merkezindeki bu tıkanıklığı temizlemek üzere çalışmaya karar verdi. Eşi Jane ise teşhis yolculuğu sırasında kalp merkezinde özellikle güçlü olduğunu hissetmişti; başlangıç meditasyonunda, kalp alanında "se-

vimli bir köpek" bulmuş ve onun koşulsuz sevgi nimetini sunduğunu hissetmişti.

Linda'nın ışığı taç merkezinden boğaz merkezine getirme çabaları işe yaramadı. Kendini iyice tıkanıp kalmış ve umutsuz hissetti.

Bunun üzerine Jane, Linda'nın boğaz merkezindeki tıkanıklığı temizlemek için kendi "sevimli köpeğini" Linda'nın boğaz merkezine getirmeye karar verdi. Transferin etkili olduğunu hissetti. Köpeğin oraya gidip ve Linda'nın boğazından bir şeyler çıkarmaya çalıştığını gördü. Köpek, işi tamamen devraldı ve derken, Jane'in imajinasyonu sona erdi: "Neredeyse tamamen uykuya daldım."

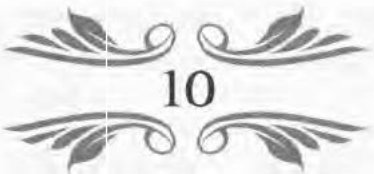
Bu arada, eylem planı işe yaramadığı için hayal kırıklığı hissetmekte olan Linda, sağ tarafından, yani yanında uzanmış yatan Jane'in olduğu taraftan gelen bir şeyin görüntü alanına itildiğini gördüğünde şaşırdı. Bunun kendi şuuraltında aniden açılan bir imge olmadığı, aksine dışarıdan gelen bir ekleme olduğu çok açıktı: Uzun saplı kırmızı bir gül, ona doğru uzatılmaktaydı. Birinin ona bir hediye verdiğini anlamıştı. Derken, gülün başı açıldı ve bir köpek ortaya çıktı: "sevimli bir köpek." Köpek önce Linda'nın boynunu yaladı; daha sonra çenelerini boğazına geçirip çekiştirmeye başladı. Büyük "yapışkan" top gibi bir şey oradan kopmaya başladı ama yerinden kolayca çıkmıyordu. Davulun geri dönüş vuruşları başladığında, Linda boğazındaki yapışıklık ve nefes borusuna takılmış köpekle kalacağından korktu. Son bir atak yapan köpek büyük yapışkan kitleyi kopardı ve Linda, boğazının temizlenmiş olduğunu gördü.

Şuurlu Yaşam İçin Enerji Haritaları

Kişisel yolculuğunuzdan edindiğiniz verilerle enerji haritanızı çizdiğinizde, bedeninizde ve yaşamınızda neyin beslenip bakılması gerektiği konusunda daha net bir anlayışınız olduğunu keşfedeceksiniz. Aslan, cesaretinizi bulmanızı ve gerçeği söylemenizi gerektirecek; geyik, sıyırıp geçmenizi isteyecek; yılan, sizi eski alışkanlıkların ve geçmişin ölü derisini değiştirmeye davet edecek. Herhangi bir meseleyle ilgili olarak kendinizi şu soruyu sorarken bulduğunuzda şuurlu yaşam için yeni mercekleriniz olacak: Bu benim güç merkezi-

mi mi ilgilendiriyor, yoksa kalbimi mi? Bu bir kök meselesi mi yoksa cinsellikle ilgili bir şey mi?

Bu tip bir farkındalık, diğer insanlarla olan günlük iletişimimizde de faydalı olabilir. Bir şakra atölye çalışması sonrasında, sokakta çok iri ve çok kızgın bir adamla karşı karşıya geldim. İlk tepkim, solar pleksusumdan karşılık vermekti. Ancak derin bir nefes alabildim, enerji yanıtımı imgeleyebildim ve önce kök merkezimden (toplum düzeyinde sağ kalmak) ve sonra da kalp merkezimden karşılık vermeye karar verdim. Enerji hareketimin yerini şuurlu bir şekilde değiştirdiğimde, kötü bitebilecek bir çekişme etkisiz hale geldi, genç adamın kızgınlığı dağıldı ve iyi bir şekilde ayrıldık.



10

Psişik Esenlik için Az Bakım Gerektiren Plan

İyi çitler, iyi komşular sağlar.
ROBERT FROST

Şuurlu yaşamak için, her gün düşüncelerin ve enerjilerin üst üste gelerek oluşturduğu bir zihin alanında yürüdüğümüzün farkına varmamız gerekiyor. Fiziksel sağlığı ve esenliği olduğu kadar, psişik sağlık ve esenliği de destekleyen günlük bir uygulamaya ihtiyacımız vardır. Psişik karışıklığın ve enerji dengesizliğinin işaretlerinin farkına varabilmeye ve bunlara hızlı ve etkili bir karşılık vermeye ihtiyacımız vardır.

Günlük zeminde psişik esenlik, her şeyden önce, sağduyulu hareket etmeye, topraklanmış olmaya, iyi sınırlar oluşturmaya ve mizah duygusunu korumaya bağlıdır.

Kendinizi topraklayın. Doğada zaman geçirin. Yeryüzünün ve havanın, ateş ve suyun temel güçleri ile bağlantıda kalın. Parkta yürüyün, yüzmeye ya da koşmaya gidin, güneşte ya da bir ağaca dayanıp oturun.

Kutsanma ve koruma isteyin. Kendinizi en yalnız hissettiğiniz zamanlarda bile yardım her zaman hazırdır. Her güne, yaşamımızdaki

kapıları açıp kapatan o güce, Kapı Bekçisine dua ederek başlarım. Yakarışınız, konuşabileceğiniz tanrı ve tanrıçalar da dâhil olmak üzere yaşamınızı destekleyen tüm güçleri kapsayabilir. Amerikan Yerlilerinin yaptığı gibi, bu hayatın tüm nimetleri ve zorlukları için teşekkür ederek kutsal güçlere dua etmeyi severim.

Sınırlarınızı Kontrol Edin. Alanınıza her anlamda neyi davet ettiğinize dikkat edin. Düşüncelerinizi ve hislerinizi izleyin. Size ait olanları ve olmayanları ayırt etmeniz iyi olur. Hiçbir görünür neden olmaksızın yaşam hafızasının yüzeye çıkardığı bir görüntü, engel ya da enerji ve duygu seviyenizde bir değişme keşfederseniz, bunu başka bir şeyden alıp almadığınıza bakın. Eğer bir dibe vuruş ya da enerji kaçağı deneyimliyorsanız neden olduğunu keşfedin. Ani enerji kaybı, bir şeyin enerji alanınızı ihlal ettiğinin ve auranızın tamire ihtiyacı olduğunun bir işareti olabilir.

Günü seçin. Her fırsatta, dikkat enerjinizi nereye yönlendireceğinizi seçin. Enerji, dikkatin gittiği yöne doğru akar. Benliğinizin merkezine bağlanmak ve şimdi nasıl ifade edeceğinizi bildiğiniz kişisel gerçeğinizden hareket etmek için her gün bir şey yapın. Tek zamanın şimdi olduğu bilgisini vurgularcasına yaşayın. Geçmişin günahkârlığında ya da geleceğin korkusunda kendinizi kaybetmeyin.

Işıldayın! Her iki anlamda da: ışığı çağırın ve her şeye rağmen gülmek için bir sebep bulun. Iroquoi halkının geleneklerinde, bir kişi hasta ya da depresif olduğunda, topluluktaki en yüksek enerjili, esprili insanlar şamata yapmak ve kahkahalar atıp attırmak için hastanın başına toplanırlar; hastalık ve kötü şans getiren ruhların bu güzel neşeye sahip insanlara dayanamayacaklarını ve nefretle orayı terk edeceklerine inanırlar. Sir Thomas More da benzer bir içgörü sunmuştur: "Şeytan, o kibirli ruh, alay edilmeye dayanamaz." Gün içinde pek çok kez sizi *güldürecek* bir şeyler yapın.

Enerji Bedeni Güçlendirmek ve Sızdırmazlığını Sağlamak

Yaşamımızı birden çok beden içinde sürdürürüz. Fiziksel bedenimizin etrafında, çevremizdeki dünya ile ilk temas hattı olan enerji alanı vardır. Bu enerji bedeni ile çevremizdeki insanların düşüncelerini ve duygularını olduğu kadar kolektif enerjileri ve düşünce şekillerini

de toplarız. Tıpkı fiziksel bedenlerimizin sağlığını korumaya ihtiyacımız olduğu gibi enerji bedenlerimizin de sağlığını koruma eğiliminde olmalıyız.

Aşağıda, enerji bedeninizi güçlendirme ve koruma ile ilgili bir günlük bir meditasyon bulunmaktadır. Bu basit günlük meditasyon ile enerji bedeni güçlendirip uyumlandırabilirsiniz ve sağlıklı psişik sınırlar oluşturabilirsiniz.

UYGULAMA

Çevrenizdeki Işık

1. Enerji Ağacını Büyütmek

Sırtınız dik olacak şekilde ayakta durarak ya da oturarak başlayın. Nefesinizin akışına dikkat edin. Burnunuzdan nefes alırken taze, temiz hava almaya niyetlenin. Nefesinizi ağzınızdan verirken, içinizdeki herhangi bir olumsuz ya da ağır enerjiyi ve stres, endişe ve korkuyu bırakmaya niyetlenin.

Şimdi farkındalığınızın ayak tabanlarınıza doğru hareket etmesine izin verin. Ayak tabanlarınızdaki farkındalıkla kendinizin aşağıya, yeryüzünün derinlerine ulaştığınızı hissedin. Bir ağacın köklerinin derinlere gitmesi ve etrafa yayılması gibi derine ulaşıyorsunuz. Dünya Ana'nın sıcaklığını ve nemini hissetmeye başlıyorsunuz ve yeryüzüne köklendiğinizi ve merkezlendiğinizi hissediyorsunuz.

Şimdi yeryüzünün enerjisinin yavaşça yukarıya, bedeninize doğru çıktığını hissediyorsunuz... ayaklarınızdan yukarıya, bacaklarınızdan yukarıya, içinizde çalışarak ve kıpır kıpı hareket ederek kök merkezinizden yükseliyor ve ikinci şakraya ... ve yukarıya solar pleksusa... ve her bir nefesle daha da güçlüsünüz. Ve yeryüzü enerjisi kalbinize yükseliyor ...ve boğaz merkezinizden yukarıya, herhangi bir engeli ve tıkanmayı gevşeterek. Ve üçüncü gözünüze doğru yukarıya doğru... ve yukarıya başınızın taç kısmına... ve enerji başınızın üstüne yükseliyor ve yumuşak bir sis gibi etrafınızdan aşağıya inerek kaynağına geri dönüyor.

Derin bir nefes alın ve tüm döngünün içinizde yenilenmesine ve derinleşmesine izin verin...

Nefes alırken yeryüzü enerjisinin bedeninizden yukarı çıkmasına izin verin... Nefes verirken enerjinin kaynağına yavaşça dönmesine izin verin...

Nefes verirken, yeryüzü enerjisinin sizde olan herhangi bir ağır ve ölü enerjiyi yıkayıp uzaklaştırdığını hissedin. Bu ağır enerjilerin dünyanın içine emilmesine izin verin...

Artık daha güçlüsünüz ve daha hafifsiniz ve tıpkı bir ağaç gibi, yeryüzüne köklenmiş, topraklanmış ve merkezlenmiş olarak, bitmeksizin yenilenen enerji döngüsüne bağlanarak bir ağaç gibi yeryüzü ve gökyüzü arasında uzanıyorsunuz...

2. Işığı Aşağıya Getirmek

Bırakın farkındalığınız başınızın tepesine doğru yukarıya aksın... ve başınızın üstüne kadar. Her Şey Olan'dan size doğru aşağıya akan, güneşten daha parlak ve güçlü, muazzam bir ışık enerjisinin farkına varıyorsunuz.

Ve kendinizi başınızın taç kısmında bu sonsuz, yenilmez ışık gücüne açmaya hazırsınız. Bir çanak, bir çiçek gibi açılıyorsunuz... ve ışık başınızın çanak kısmından ışıldayarak aşağıya akıyor... ve ışıldayarak üçüncü gözünüze doğru alıyor... ve ışıldayarak boğaz merkezinize akıyor... ve solar pleksusunuzdan aşağıya doğru akıyor. Ve bedeninizin alt merkezlerinizden aşağıya doğru ışıldayarak yol alıyor... ve bacaklarınızdan aşağıya doğru yıkıyor... ve sizin altınıza ve etrafınıza doğru hareket ediyor. Ve omurganızdan yukarıya akıyor... ve başınızın taç kısmından tekrar dalgalar halinde aşağıya doğru yayılıyor.

Işığın içindesiniz. Işıkla sarmalanmışsınız. Sevildiğiniz ve korunduğunuz bir yerdesiniz.

Nefes alırken ışığı için. Işığın varlığınızın her parçacığında ve telinde hareket ettiğini hissedin. Işığın cildinizin yüzeyinde hareket ettiğini ve cildinizin dışına doğru parladığını hissedin ki böylece, ışığın yayılan aurası ile sarılıp sarmalanın.

Işığın kalbinizde daha güçlü ve parlak bir şekilde büyüdüğünü

hissedin. Işığı için; ışık kalbinizde toplansın.

Şimdi kalbinizi ve akciğerlerinizi açın ve kalbinizden gelmek isteyen sesi çıkarın.

3. Enerji Bedeninizin Yüzeyini Taramak

Sizinle olan ışıkta artık kendi enerji alanınızın yüzeyini algılayabilirsiniz ve tarayabilirsiniz. Bu size enerji iplikçikleri ağı gibi görünebilir. Şimdi, enerji ağınızda herhangi bir şekilde yırtıklar ya da delikler ya da zayıflıklar olup olmadığını anlamak için farkındalığınızı serbest bırakın. Buraları, davetsiz enerjilere karşı savunmasız olabileceğiniz yerlerdir.

Enerji ağınızda tamir gerektiren yerler bulursanız, gerekli tamirleri yapmak için fazladan ışık çağırabilirsiniz. Enerji ağınız zarar görmemiş görünüyorsa da meditasyonun bir sonraki aşaması size, tüm yaşam zorlukları ile baş edebilmenize yardım edecek daha büyük güçler getirebilir.

4. İç Güneşinizi Ateşlemek

Işıkla birlikte duruyorsunuz ve yeryüzüne kökleniyorsunuz.

Bırakın farkındalığınız tekrar ayaklarınıza doğru hareket etsin ve yeryüzüne nasıl köklendiğinizi tekrar hissedin. Bırakın toprak enerjisi, güçlendirerek ve temizleyerek bedeninizde yükselmeye devam etsin. Bırakın toprak enerjisi solar pleksusunuza yükselsin, yani göbek deliğinizin yukarısı ve çevresine; ve onu orada tutun.

Şimdi ışığın büyük bir bollukla içinizde akmaya devam ettiğini hissedin. Bırakın ışık, kalbinizden, toprak enerjisinin yükselen akımı ile buluştuğu solar pleksusunuza dökülsün. Işık enerjisi ve toprak enerjisi solar pleksusunuzda karşılaştığında, sıcaklığın muazzam gücünü ve içinizde büyüyen ışığı hissedersiniz. Bu, içinizdeki güneş gibi parlayana kadar daha güçlenir ve pırıltılı hale gelir.

5. Enerji Ağınızı Tamir Etmek ve Yenilemek

Şimdi içinizde olan enerjiyi alın ve enerji sahanızın yüzeyini onarın ya da güçlendirin. Kendinizi, kopmuş iplikleri bir araya getirip dikerken... ya da buruşmuş yerleri düzeltirken... ya da temizleyici

ışık ile lekeleri yıkarken görebilirsiniz. ...

Bırakın sizinle olan ışık, enerji sahanızın bütününü doldursun ve şarj etsin.

6. Enerji Bedeninizin Şeklini Seçmek

Şimdi çevrenizdeki enerji sahanızın şeklini inceleyin. Enerji bedeniniz bugün size nasıl gözüküyor? Enerji bedeniniz yumurta şekilli koza ya da baloncuk gibi belirli bir tarzda olabilir. Ancak şekli, rengi ve dekoru niyetiniz ile değiştirilebilir.

7. Enerji Sınırlarınızı Oluşturmak

Güne başlarken, enerji sınırlarınızı nerelerde oluşturmanız gerektiğine karar vermek isteyeceksinizdir. Karışık ve çelişkili duygu ve enerjilere maruz kalacaksanız bu sınırları sıkılaştırmak, kapatmak isteyebilirsiniz.

Kendinizi tarama sürecinin bir parçası olarak, enerjinizi karıştırabilecek ya da çekebilecek türden istenmeyen psişik bağların kordonları olup olmadığını görmek için kontrol edin. Hawaiili şamanlar, bizler kesmediğimiz sürece *aka* kordonları (hayatımıza herhangi bir şekilde dokunmuş olan herhangi bir kişiye bizi bağlayan kordonlar) ile birbirimize bağlandığımızı söylerler. Bir sevgili, bir arkadaş ya da bir meslektaş ile olan sağlam ve sıkı ilişkilerde bu kordonlar, mutlu bir alışveriş içinde her iki yöne sıvı pompalayan kalınca bir göbek kordonu görünümündedirler. Ancak kordonda enerji akışı dengesiz olduğunda ya da kordon, kötüye dönen bir ilişkiden kalmış ise büyük bir sorun olurlar. Bunlar enerji hırsızlığı için ana kanaldır; dolayısıyla bunları nasıl ve ne zaman kapatmamız gerektiğini bilmemiz gerekir. Böyle bir sorun hissederseniz, bunu çözmenin nazik fakat oldukça etkili bir yolu vardır:

Enerjinizi çeken biriyle bedeninizin neresinde bir bağlantınız olabileceğini hissedin. Bu bağlantıyı, hayalinizde enerji anatominizdeki bir yere takılmış bir elektrikli uzatma kordonu gibi resmedin. Sık rastlanan "prizler" solar pleksus ve ikinci şakradır.

Şimdi kendinizi, duvardaki prizden bir fişi çıkardığınız gibi o enerji kordonunu prizinden çıkarırken resmedin.

Kendinizi, bağın artık kopmuş olduğu noktadaki enerji sınırlarını güçlendirirken ve tamir ederken imgelemeye devam edin. Şimdi gidip tazeleyici bir duş alın ya da yürüyüşe çıkın.

Asıl Hikâyenizi Bulmak ve Yaşamak

Dünyadaki en kolay şey hikâye anlatmaktır ve en zor olanı da iyi bir hikâyeci olmaktır... İyi bir hikâyeci olmak için mükemmel bir biçimde canlı olmak gerekir.

RUTH SAWYER, *Hikâyecinin Yolu*

Biz hikâyeler ile yaşarız. Yaşamlarımızda ve türümüzün gelişimindeki ilk ve en iyi öğretmenlerimiz, hikâyeler anlatarak öğretirler ve telkin verirler. Hikâye, şeylerin anlamına giden en kısa yoldur ve keşfettiğimiz anlamı hatırlamanın ve taşımanın en kolay yoludur. İyi bir hikâye zamanın içinde ve dışında yaşar ve bize, gerçekler dünyasının ötesindeki hakikat dünyasına anahtarlar verir.

Şuurlu ya da şuursuzca olsun, yaşamlarımız hikâyeler ile yönetilir. Bir hikâyeyi yaşadığımızın farkında değilsek, muhtemelen dar ve sıkışık bir hikâyenin içine sıkışmışızdır; diğer insanların tanımlamaları ve beklentileri ile etrafımıza sıkıca bağlanmış olan bir hikâyeye. Şuurlu olarak daha büyük bir yaşam hikâyesine ulaştığımızda ise şifanın, yaratıcılığın ve cesaretin muazzam kaynakları ile temasa geçeriz.

Yaşamlarımızdaki daha büyük hikâyeyi nasıl buluruz? Cevap, düşünebileceğimizden daha kolaydır. Ülkem Avusturalya'nın ilk

yerli halkı, büyük hikâyelerin onları anlatacak doğru insanları avladıklarını söylerler. Bütün yapmamız gereken, kendimizi bizi bulabilecekleri yerlere koymaktır.

J.M.G. Clezio, aldığı Nobel Edebiyat Ödülü'nü, Orta Amerika'daki Darien yağmur ormanında yaşayan ve evden eve dolaşarak bir yemek ya da içecek karşılığında sihirli sözler uyduran hikâyeci kadın Elvira'ya adamıştır. Kabul konuşmasında Le Clezio kelimeleriyle, Elvira'yı canlı bir biçimde resmetti: "Hemen anladım ki kelimenin en iyi anlamıyla o büyük bir sanatçıydı. Sesinin tınısı, ellerinin göğsüne, gümüş boncuklu ağır kolyesine vururkenki ritmi ve hepsinin ötesinde, yüzünü ve sabit bakışını aydınlatan hâkimiyet havası, orada bulunanlara tesir eden bir çeşit ölçülü, ritmik trans. Mitlerinin o en basit çerçevesine kendi hikâyesini, avare hayatını, aşklarını, ihanetleri, acıları, şehvetli aşkın yoğun neşesini, kıskançlığın acısını, yaşlanma ya da ölme korkusunu ekler. Elvira aynı anda hem şiirin hem de antik tiyatronun ve romanların en çağdaş olanlarının hepsinin eylem halindeki güzelliğiydi."

Hikâyeciliği, modern çağımızdaki kulaklık takmışların diyarına geri getirebilmeyi ummak için çok mu geç? Geç olmadığını düşünüyorum. Ve bizler rüyalarımızı ve hayat deneyimlerimizin hikâyelerini basit ve açık bir biçimde anlatma uygulamalarını yaptıkça pek de çaba sarf etmeksizin ozanlara, griotlara (özellikle Batı Afrika'da, efsaneleri aktarmak ve bunları nağmeyle okumak gibi özel bir toplumsal işlevi olan kişi) ve hikâyecilere dönüşürüz. Şimşek Rüya Çalışması oyunundaki ilk basamak, bu kitapta daha önce tanıtıldığı gibi, bir rüya (ya da/hatta herhangi bir hayat deneyimi) anlatmaya bir arkaplan eklemeden, analiz yapmadan, notlardan okumadan ya da duraksamadan basitçe ve açıkça anlatmaya hazır olanları cesaretlendirmemiz gerektiriyor. Anlatma süresine kesintisiz dikkatimizi veririz ve böylece, anlatıcının, dinleyicileri etkisi altına alma şansını ıskalamamasını talep ederiz.

ABD'de popüler olan radyo şovu *Coast to Coast AM*'de, programcı George Noory, Şimşek Rüya Çalışması sürecini göstermemi istedi. Hayatının herhangi bir bölümünden bir hikâye anlatmasını istedim ondan. George bir an için düşündü ve bir gece, lüks bir restoranda

tepeleme dolu bir tabak yemeği on dakika içinde silip süpürdüğünde kendini nasıl basınç altında hissettiğini ve masadaki diğer kişiler onun boş tabağını seyrederlerken utançtan nasıl kızardığının hikâyesini anlattı. Herhangi birimizi, hayatlarımızın hangi noktasında kendimize gevşeme izni vermediğimiz ve bir şeyleri akışa bırakmadığımız (ve midenin, masadaki nimetleri kibarca almasına izin vermediğimiz) konusunda düşünmeye sevk edebilecek bu hikâyedeki ahlaki dersi tartışmaya devam ettik. George'un anlatımına kendimi öylesine kaptırmıştım ki saate bağlı zaman algısının tuzağından fiziksel bir serbestleşme hissi vermesi için şovun ortasında kol saatimi çıkarmak zorunda kaldım.

Uyanın ve Hikâyeleri Koklayın

"Gecenin ortasında bir şeyin kapımı tırmaladığını duydum," diyerek başladı ön sıradaki genç adam. "Kapıyı açtığımda ölmüş kedimi buldu, iki ay önce öleni. Sonra evimin dört katı olduğunu fark ettim, normalde olandan iki kat daha yüksekti. O fazladan iki katta neler olduğunu merak ediyordum. Daha sonra babamın sesini duydum. Beni çağırıyordu, 'Acele et! Müziği kaçırmasan iyi olur!' "

"Uyandığında kendini nasıl hissettin?" (Bu, herhangi bir rüyada sorulacak ilk sorudur.)

"Bir tür gerginlik., Babam geçen ilkbaharda vefat etti ve ne demek istediğini bilmiyorum."

"Babanın vefatından bu yana babanla herhangi bir temasın oldu mu?"

"Ah, tabi ki. Pek çok şeyle ilgilenmekte olduğunu ve benim de ona yardım ettiğimi hissediyorum."

"Müzikten bahsederken baban nasıl görünüyordu ?"

"Gerçekten mutlu gibi gibiydi. Sanki mutlu bir şeyler oluyor gibiydi."

Dikkatli bir şekilde dedim ki: "Eğer bu benim rüyam olsaydı, şöyle düşünebilirdim: Babam gerçekten güzel bir şey keşfetti ve bunu benimle paylaşmak istiyor. Belki, yeni hayatında yolunu bulduğunu bana göstermek istiyor. Bu benim rüyam olsaydı, babamla uygun bir konuşma yapıp yapamayacağımı görmek isterdim. Hikâyemizin de-

vamını bilmek isterdim. Evin o fazladan katları, bana alan ve olasılık hissini veriyor. Babam için bir mum yakıp önüne bir fotoğraf gibi onunla ilgili özel bir şeyi ve belki de onun yemekten ya da içmekten hoşlandığı bir şeyi koyardım ve bir diyalog başlatıp başlatamayacağımı görürdüm. Bunu bir denemek ister miydin?"

"Tabi ki," diye karşılık verdi genç adam başını sallayarak. "Hikâyenin devamına ulaşma fikrini sevdim."

Bir yerel toplum merkezinde atölye çalışmama katılmış olan meraklı yüzler grubuna baktım. "Başka biri bir rüya paylaşmak ister miydi?" Birkaç el kalktı. Bu, hayli tecrübesiz bir gruptu; pek çoğu için bu, bir grup önünde bir hikâye anlattıkları ilk andı. Bazıları için tüm yetişkin hayatları boyunca bir rüyadan söz ettikleri ilk zamandı.

"Rüyamda çok pahalı bir restorana gittiğimi gördüm," diye başladı yaşlı bir kadın. "Bir kadeh şarabı yudumlamaya başladım ve kadeh dişlerimin arasında kırıldı ve kırık cam parçaları ağzımın içine saplanıyorlardı. Neler olduğunu ve yardıma ihtiyacım olduğunu insanlara anlatmaya çalışıyordum fakat her taraf kan olmasına rağmen bana inanmıyorlardı."

"Uyandığında nasıl hissediyordun?"

"Onların bana neden inanmadıklarını anlayamıyordum."

"Evet ama bununla ilgili ne *hissettin* ?"

"Söylemesi zor. Huzursuz."

"Fakat, örneğin, korkmuş hissetmedin mi? Ya da nefret?"

"O kadar güçlü bir şey değil."

"Güzel, bu ilginç. Bu biraz mesafe koyuyor. Bazen bir rüya hakkında güçlü hislerimizin olmaması açığa çıkartıcıdır. Gerçeklik denetlemesi yapalım: Gelecekte böyle bir restorana gidebilir misiniz?"

"Tabi ki."

"Bunun, belki aile içinde, patlamak üzere olan bir çatışma durumunda kendi üzerinize düşeni söylemenin zor olduğu bir durumla ilgili olması mümkün mü?"

"Bu tamamıyla mümkün."

Bu noktayı takip ederek şöyle dedim. "Eğer bu benim rüyam olsaydı, kırık camları duygusal çatışmalar şeklinde düşünürdüm. Neyi çıkarmak istiyorsam, başkalarının beni duyabilecekleri ve bana inanabilecekleri şekilde kendimi ifade etme ihtiyacım üzerinde düşünürdüm."

Sözlerim, bu rüyacıda derinden yankılandı. Bir miktar daha irdelemeden sonra ondan bir eylem planı istedim. Bir günlük tutarak başlayabileceğini söyledi, böylece, söylemesi gereken şeylerle ilgili olarak alıştırma yapabilecekti. "Bu yönde etkili olacak bir satır önerebilir misin?" Derhal bir tane oluşturdu: "Kendi hikâyemi anlatacağım."

Onun bu cümlesi aklıma, o sabah yerel gazetenin yerel haberler sayfasının en altında gördüğüm bir şeyi getirdi. Bu bir kahve reklamıydı. Yeşil dağların olduğu bir manzaradan aşağıdaki mesaj akıyordu: *Bugünün hikâyemi anlatma günüm olduğunu fark ettim.*

Kendi hikâyemizi anlatma yeteneği ve böyle yaptıkça, yaşayacağımız hikâyeleri seçmek sadece yaratıcı bir nimet değil, ayrıca en elzem sağ kalma aracıdır.

Gruptaki biraz çekingen başka bir kadın, tekrarlayan ama uyandığında kendini her zaman rahatlamış hissettiği bir rüyasını anlatmaya başladı. "Bir bebeğim var, belki on sekiz aylık ve ona bakmam gerekiyor. Kaçmak istiyorum çünkü onun kim olduğunu bilmiyorum.

Ben bazı sorular sorduktan sonra şunu ekledi: "Bebek iyi, iyi olmayan benim."

"Eğer bu benim rüyam olsaydı, aslında kaçtığımın benim bir parçam olup olmadığını merak ederdim. Uygun bir zamanda, sakince oturup o çok küçük çocuğa yakından bakardım; böylece, onun bazı nedenlerden dolayı benden ayrılmış fakat şimdi neşesini ve enerjisini benim hayatıma getirmeye hazır olan çok genç bir parçam olup olmadığını anlardım."

Sözlerim, ilgisini çekti. Bunu denemeye istekliydi. Rüya hikâyelerimiz aracılığıyla bazen bir kayıp parçamızın bizi çağırdığını ve bizi daha güçlü ve daha bütün yapmak amacıyla hayatımıza girmenin bir yolunu aradığını keşfedebiliriz.

Herkes için Geçerli Altı Hikâye

2003 tarihli günlüğümde kaydettiğim bir rüyada, ağızlarını ve boğaz merkezlerini açmaları ve hikayelerini anlatmaya izin vermeleri konusunda insanları teşvik ediyorum. Yememeleri gerektiğini ve aynı zamanda ses tellerine müdahale edecek hiçbir şey yapmaya çalışmamalarını onlara sıkıca söylüyorum. Onlara, herkes için geçer-

li altı hikâyeden birini alıp uygun gördükleri yerde ayrıntılarını ve sonuçları değiştirerek, kendi hayat hikâyelerinin örüntüleri olarak tekrar anlatabileceklerini söylüyorum.

Başarılı hikâyeciler için özel bir ödül olduğunu söylüyorum: Bir binanın çatı katında onlara ayrılmış bir park yeri. Yerler, yeşil çizgilerle belirlenmiş. Ayrıca kimin için ayrıldığını belirten yeşil işaretler de var. Büyük bir işaret, doğru hikâyeciler ortaya çıktığında daha çok yerin müsait hale geleceğini ilan etmekte.

Bu rüyayı tezahür ettirmek için güçlü bir istekle büyük bir heyecan içinde uyandım.

"Herkes için geçerli hikâye"nin ne olduğundan ne o zaman –ne de bugün– eminim fakat çeşitli kaynaklardan, titreşimleri bende karşılık bulan altı hikâyeyi size sunmak için esinlendim.

Tekrar İblisini Öldürmek

Bir önceki bölümde kişisel iblisleri adlandırmanın gücünü keşfettik. Şeytanlar ve iblisler söz konusuda olduğunda, en ürkütücü olanı (çünkü büyük olasılıkla herhangi bir günde ortaya çıkabilir, tanınmış olsun ya da olmasın) en az olası olandır: papağan. Neden? Pekala, papağanlarla ilgili olarak en çok akla gelen şeyi düşünecek olursanız cevabı bulabilirsiniz. Fakat yorumdan önce hikâyeyi dinleyelim.

Hikâye İran'dan geliyor ve arayış yolculuğuna çıkmış bir kahraman ile ilgili. Bazılarının dediğine göre, bir prens olan bu kahramanın adı Hatim Tai. Prensi huzuruna çağıran kral ona ilginç bir görev verir. Bath Badgerd (Yokluğun Kalesi) olarak bilinen esrarengiz bir kaleyi arayacak ve orada ne olduğunu bulacaktır. Canavarlarla dövüşmek ve her tür zorlukla yüz yüze gelmek zorunda kalacağı uzun bir seyahat için prens yola koyulur. Karşılaştığı herkes bu görevi bırakması için bir sebep söyler. İnsanlar bir noktada aynı fikirdedir: kaleye ulaşan hiç kimse geri dönmemiştir.

Kahraman umutsuzluğa düşmez. En azından, Bath Badgerd'ın bir bölümü olması gereken yuvarlak, kubbeli bir binaya gelir. Bir ayna taşıyan bir berber tarafından karşılanır ve güzel bir havuzda yolculuğun kirinden tozundan arınması için yıkanmaya davet edilir. Suya girdiğinde bir gök gürültüsü işitir ve su seviyesi yükselmeye

başlar. Havuzun içinde debelenir fakat kaçamaz. Su onu yukarıya, tavana doğru sıkıştırmaktadır. Boğulacaktır. Fakat son bir nefesle ilahi yardım için haykırır ve üzerindeki kilit taşını kavrar.

Bu her şeyi değiştirir. Daha gümbürtülü bir gök gürültüsü işitir ve kahraman bir anda kavurucu sıcak bir çölün ortasına taşınır. Çilesi tekrar başlar ve çok güzel bir bahçeye gelmeden önce kan içinde kalan ayaklarını sürüye sürüye çok dolaşması gerekir. Şimdi Bath Badger'in tam kalbindedir ve zorluklarının en büyüğü ile yüzleşmek üzeredir.

Bahçenin ortasında, taş heykellerden bir daire vardır. Canlı gibidirler; her figür, tam ağlamanın ya da üst bedenin hiddetli bir hareketinin ortasında donmuş bir insana benzemektedir. Dairenin ortasındaki kafeste ise bir papağan vardır. Papağanın arkadaşça olmayan gözlerinin altında, kafese zincirlenmiş altından bir yay ve bir ok vardır.

Yukarıdan gelen bir ses durumu açıklar: "Aradığın şey burada fakat sen onu görecek kadar yaşamayacaksın. Taş adamlar, senden önce bunu yapmayı denedi ve taş kesildiler. Bu yerdeki hazine, İlk İnsan Gayomart tarafından buraya saklanan paha biçilmez bir elmastır. Ona sahip olmak için papağanı öldürmelisin. Yay ve ok senin silahların. Papağanı vurmak için üç şansın var. Başaramazsan taş kesileceksin."

Bir papağanı bu kadar yakından vurmak ne kadar zor olabilir ki? Taştan adamların durumu hiç cesaret verici değildi fakat kahraman yayı alır ve oku fırlatır. Ok uzağa düşer ve papağan kahkaha atar ve prens, ayaklarından kasıklarına kadar taşa döner. İkinci oku atmadan önce hedefine daha çok dikkat eder. Tekrar kaçırır ve kalbinin alt kısmına kadar taşa dönüşür. O anda, selde boğulmaktan nasıl kaçtığını hatırlar, daha yüksek bir güce yalvararak. Gözlerine kapatır, Tanrısına yakarır ve hesapsızca atar. Ok hedefini bulur. Bir gök gümbürtüsü ile papağan kaybolur. Onu yerine, İlk İnsan'ın büyük mücevheri, yüksek Benliğin elması görünür ve taş kesilmiş adamlar büyünün etkisinden kurtulur.

Marie-Louise von Franz, bu İran peri masalını bir bireyin kendi gerçek Benliğini somutlaştırmaya yönelik kişisel gelişim süreci için

kullanılan Jungcu terimle söylersek "bireyleşmenin" ibret alınacak öyküsü olarak görür. Sembollerin hepsi anlamca zengindir: yuvarlak bina, berber, ayna, hızla yükselen sular. Fakat biz şeytanda kalalım. Kahramanın paha biçilmez mücevheri bulmak için çıktığı arayış yolculuğunda üstesinden gelmek zorunda olduğu tüm düşmanlar ve engeller arasında en zorlu olanı bir kafesteki papağandı.

Şimdi "Neden?" sorusunu yanıtlayabiliriz çünkü diğer insanları taklit ederek ya da kendimizi tekrar ederek büyük Benliğe hiçbir zaman ulaşamayız. Papağan diğerlerini taklit etmekle ve bunu sürekli tekrarlamakla meşhurdur. Yaşamlarımızdaki taklit ve tekrarlama iblislerini öldürmeyi başaramadığımızda kendimizi taşlaşmış insan ormanına teslim ederiz.

Uyuyan Kralı Uyandırmak

Madame d'Aulno'nun klasik peri masallarından biri olan "Mavi Kuş"ta, suistimale uğrayan bir prenses inanılmaz sınavlardan ve dönüşümlerden sonra hayatta kalmayı başarabilmiştir. Bir dilenci gibi giyinip gizlenerek en sonunda, onun çok seven ancak prensesi yitirmiş olduğunu düşünen Kral Yakışıklı'nın kalesindeki Yankı Odasına giriş hakkını elde etmeyi başarır. Yankı Odasında söylenen bir şey yukarıdaki kraliyet yatak odasında belirgin bir biçimde işitilmektedir. Prenses, hayatta ve emrine amade olduğu gerçeğine kralı uyandıracağını ve birbirlerine verdikleri sözleri hatırlatacağını umarak aşkını ve kayboluş hikâyesini feryat ederek anlatır.

Fakat kral geceler boyunca duymaz. Her gece, uyku iksiri aldığı için kralın onu duymadığını öğrenmeden önce Prenses, iyi bir cadının ona verdiği ve Yankı Odasına giriş hakkını elde etmesini sağlayan sihrin hemen hemen tamamını kullanmıştır. Uyku iksirini vermemesi için bir uşağa rüşvet vermeyi başarır. Gece uyanan kral, sevgilisinin yalvarışlarını duyar ve onu aramaya gider ve kavuşurlar.

Bu, uyuyan güzel masalına kıyasen günümüz koşullarına daha çok uyan bir hikâyedir, kadın, erkeği uyandırır ki çoğunlukla olan budur. Kaç tane "uyuyan kral" tanıyoruz? İçtikleri "uyku iksirinin" kaç çeşidi vardır? Rüyaları ile temasını kaybetmiş ve hatta, "Ben rüya görmüyorum," diyen birine rastlarsanız, uyuyan bir kral ile

uğraşıyor olabileceğinizi ve uyandırıcı rolünü oynamaya *sizin* davet edilebileceğinizi hatırlayın.

Bu hikâyenin hayli yetişkin özellikteki mesajı, yazarı hakkında daha çok şey öğrenmek istememe yol açtı. Tüm bu fantezi ve süsleme (ve de kavga ve dehşet) arasında, bu algı berraklığı nereden geliyor? "Mavi Kuş" yazarının hikâyesi büyüleyici ve bizi, Disney-öncesi ve Viktorya dönemi-öncesine, peri masallarının kaynaklandığı yaşanmış deneyimlerin saf derinliklerine; ve bu kez, köylü folklöründen değil ama acımasızlıkta ondan hiç de aşağı kalmayan Fransız gerçek-yaşam prenseslerinin deneyimlerine götürüyor.

Marie-Catherine Le Jumel de Barneville on beş yaşındayken bir manastırdan kaçırılmış ve ailesinin ayarladığı bir evlilik mazeret gösterilerek ırzına geçilmişti; evlilik, babasının onu kendinden üç kat daha yaşlı, zengin ve ahlaksız bir aristokrata satmak için yaptığı ayarlamanın kibar ismidir. Baron d'Aulnoy, hoş olmayan cinsel meyilleri olan kumarbaz, ağır içkici, tiksindirici biriydi. Evliliğin üçüncü yılında, kocası krala karşı vatan hainliği yapmak suçlaması ile tutuklandığında, Marie-Catherine kafesinden bir çıkış yolu bulmuş görünmekteydi. Ancak, suçlamayı yapan iki kişi işkence altında, Marie-Catherine'nin gizli sevgilisi oldukları için vatan hainliği suçlamasını icat ettiklerini itiraf ettiler. Barones İspanya'ya kaçtı ve orada, Fransa için gizli ajanlık yaparak uzun yıllar boyunca kraliyete hizmet ederek kendini kralın gözünde muteber hale getirdi. *Peri masalı* terimi, olağan dışı bir mücadeleci olan Marie-Catherine d'Aulnoy'dan çıkmadır. 1697'de yayınlanan ilk koleksiyonunun başlığı *Les contes des fees* yani *Peri Masalları* idi. Masallarını, dönemin şatafatına uygun döşenmiş olan on yedinci yüzyıl salonunda, *Les fees a la mode* yani *Modaya Uymuş Periler* alt başlıklı ikinci koleksiyonuna da yansıdığı gibi, sosyetik konuşma dilinde ve çocuklardan ziyade büyükler için yazmıştır. Onunkisi, çamurlu samanın altına dönüşümünün gerçek hayat hikâyesidir.

Arka Bahçedeki Hazineyi Bulmak İçin Çıkılan Uzun Yolculuk

Bu hep tekrarlayan hikâye, Paulo Coelho'nun *Simyacı* adlı romanının temasıdır. Bu versiyonda, Santiago adlı bir genç çoban, rüyasın-

da gördüğü ve piramitlerin altında gömülü olabilecek bir hazineyi keşfetmek üzere ülkesi İspanya'dan yola çıkıp Mısır'a dek bir rüyayı (kalbinin arzusunu) takip eder. Yolculuğu boyunca bilgelik ve zor dersler anlamında almış olduğu rehberlik, yolculuğunu yıllarca uzatmıştır. Engelleri aşar, kalbinin ve varlığının derslerini öğrenir ve çok derin bir hayal kırıklığı ile dolu bir anda hazinenin o umduğu yerde olmadığını anlar. O belirleyici anda, bir yabancı gelip kendi hazine rüyasını paylaşır ve oğlan (artık bir yetişkindir) bu yabancının rüyasındaki yerin kendi ülkesi olduğunu anlar; ve hazineyi yola çıktığı yerde bulmak üzere İspanya'ya geri döner.

Aynı konu dünya literatüründe de yankılanır. *Binbir Gece Masalları Kitabı*'nda, Bağdat'ta bir zamanlar zengin olup her şeyini kaybetmiş olan bir adama rüyasında biri şöyle der: "Kısmetin Kahire'de; oraya git ve onu ara." Böylece adam yola çıkar, dövülür, soyulur ve hapse atılır. Umutsuzca, şimdi son derece yanıltıcı olduğuna inandığı rüyasını anlattığı gardiyan ona güler ve şunu anlatır: "Bir adam rüyamda üç kez bana gelip bahçesindeki çeşmenin altında çok miktarda para gömülü olduğu düşünülen Bağdat'taki bir evi tarif etmişti. Bana oraya gitmemi ve onu almamı söyledi fakat ben burada kaldım. Fakat sen anlamsız bir sanrıdan başka bir şey olmayan bir rüyaya inanararak oradan oraya aptalca yolculuk etmişsin." Mahkûm, gardiyanın rüyasındaki tarif edilen kendi evini tanır fakat bunu belli etmeyecek kadar zekidir. Gardiyan bu zavallı aptal için üzülüp serbest bırakır; yolu, geri dönecek ve kendi arka bahçesini onu bekleyen hazine için kazacaktır.

Kalplerimizi açabilmeden ve her zaman bizimle olan hazineyi keşfedebilmeden önce çok uzağa yolculuk yapmamız ve pek çok zorlukla karşılaşmamız gerekebilir. T.S. Elliot'un *Küçük Gidding* adlı kitabında yazdığı gibi

keşifler hiç bitmez
ki her birinin sonu
başladığımız yere varmak
ve orayı ilk kez tanımaktır

ki değiştiren de budur her şeyi

Büyük O'ya Dönüşmek

Shel Silverstein'ın her yaştaki çocuklar için yazdığı *Eksik Parça Büyük O İle Karşılaşıyor* adlı keyifli alegorisini biliyor musunuz? En küçük kızım, koleje yeni başladığı sıralarda bana, bunun o daha çok küçükken birlikte okuduğumuz en güzel hikâye olduğunu söylemişti.

Basitliği çok zekice olan çizimlerin yardımıyla, bir dilim kek gibi görünen bir şeyin maceralarını ve çektiklerini takip ediyoruz. Yerleşebileceği bir boşluk arıyor ve karşılaştığı karakterlerde ortaya çıkan delikleri birer birer deniyor.

Sonunda, Bay Doğru gibi görünen karakteri buluyor. Bay Doğru bir dilimi eksik bir pasta gibi; ve Eksik Parça, ondaki bu boşluğa yerleşiyor ve uyum mükemmel görünüyor. Fakat daha sonra Eksik Parça, ev sahibi şikayet edinceye kadar büyüyor da büyüyor: "Senin büyüyeceğini bilmiyordum." Eksik Parça dışarı atılıyor ve deliği olan karakter yavaş yavaş giderken bir yandan da bağırıyor: "Büyümeyecek olan eksik parçamı arıyorum."

Hikâyenin sonuna geliyoruz. Diğerlerinden farklı olan bir karakter geliyor. Aç olanlardan ya da utangaç olanlardan biri değil ve onda hiçbir delik yok. O, Büyük O. Eksik Parça onunla birleşmeyi çok ister ama doldurabileceği hiçbir boşluk yoktur. En azından Büyük O yuvarlanıp ilerlerken Eksik Parça sırtına binip gitse? Yok, Büyük O onu taşımaz ve şöyle der: "Fakat belki, kendi kendine yuvarlanabilirsin." Eksik Parça kulaklarına inanamaz: "Keskin köşelerim üzerinde nasıl dönüp yuvarlanabilirim ki?!" Büyük O şöyle der: "Köşeler aşınır ve şekiller değişir."

Büyük O yuvarlanıp gittiğinde Eksik Parça uzun bir süre umutsuzca oturup kalır. Daha sonra, kendini yavaşça yerden yükseltir ve bir takla atar ve bunu bir kez daha yapar. Derken köşeleri aşınmaya başlar; takla atmak yerine çarpmaya ve sonra, çarpmak yerine sıçramaya başlar, ta ki sonunda *yuvarlanıncaya* kadar.

Bu basit masalda müthiş bir ders vardır ve bana göre bu, ruh varlığı ve onun tekamülü ile ilgilidir. İçlerinde boşluk olan tüm yaratılmışlar, herhangi birimizin hayat yolunda acı ya da utanç ya da hayal kırıklığından dolayı muhtemelen mağdur olduğumuz, varlı-

ğın parçası kaybını anımsatmaktadır. Bunun yarattığı açlık, bize ait olmayan bir şey tarafından gereğince doldurulamaz.

Hayattaki yolumuzu, ne bir başka kişideki boşluğu ya da bir sosyal ya da iş çevresindeki bir mevkiyi doldurarak ne de sadece boş boş oturup bir şeylerin olmasını bekleyerek bulabiliriz. Kendimizi toplamamız (bu biraz alışılmadık olabilir) ve kendi iç ışığımıza göre hareket etmeye başlamamız gerekiyor. Ve bırakın yol, keskin köşelerimizi aşındırsın ve doğrusal düşünmemizde kıvrımlar oluşturtsun.

Bir boşluğa uyan parça olmaya çalışmaktansa bütün olmayı isteriz. Büyük O ile arkadaş olmak için kendi Büyük O'nuza dönüşmeniz gerekir.

Güneş Tanrıçası İçin Bir Ayna

Çevrenizdeki insanlar –özellikle de hayatınızdaki erkekler– tarafından utandırılıp taciz edilerek karanlık ve gizli bir yere çekilirsiniz ve ışığınız dünyadan uzaklaşır.

Yokluğunuzda, dünya üzgün ve solgundur. Hiçbir şey büyümez ve beslenmez.

Terk ettiğiniz insanlar sizi geri getirmek için çabalar. Size vaatler ve hediyeler sunarak sizi yalnızlığınızdan çıkmaya çağırırlar. Bir gün bir kahkaha duyuncaya dek uyanmazsınız. Bu bir komedi programının kayda alınmış bir kahkahası değildir. Bu, yaşamdan gelen, zengin, dünyasal ve organik bir kahkahadır; karından gelen bir kahkahadır. Bu sizi gıdıklar ve kışkırtır. Meraklı bir şekilde, neler olduğu görmek için karanlık mekânınızdan dışarıya çıkmaya başlarsınız. Aniden önünüzde bir ışık belirir ve siz o ışıkta güzel ve ışıldayan bir figür görürsünüz. Ve büyük sevinç kalbinizi zapt eder. Bu güzel varlığı kucaklamak istersiniz çünkü bu sizin varlığınızın sevdiği, her zaman umut ettiğidir.

Siz sevdiğinize yakınlaştıkça, figür geri çekilir. Kendinizi sürgün ettiğiniz o soğuk yer altı dünyasından sürekli yukarıya doğru hareket ederek onu izlersiniz. Derken, güçlü eller sizi yakalayıp sizi yukarıdaki dünyaya, terk etmiş olduğunuz dünyaya çeker.

Şimdi, kalbinizi ele geçirenin bir aynadan parlayan kendi yansımanız olduğunu görürsünüz. Aldatmaca bir hile değildi,

sadece size hakiki Benliğinizi göstermenin bir yoluydu.

Tekrar dünyaya geldiğinizde, onurla kabul edilirsiniz; ve ışık ve gelişme, sayenizde, geri döner.

Ruhun şifalanmasına dair büyük hikâyelerden biri olan yüce benliğe geri dönüşü kendimce basit bir şekilde tekrar anlattım. Bu hikâyeyi, Japonya'dan ödünç aldım; dünyayı terk eden o taciz edilmiş kadın, güneş tanrıçası Amaterasu'dan başkası değil. Tanrıçanın tapınaklarını ziyaret ettiğinizde, onun çilesini ve yuvaya dönüşünü hatırlatan aynaların her yere asılmış olduğunu göreceksiniz. Amaterasu'nun dramının kendi hayatlarımız içindeki yerini bulduğumuzda, bizi ve diğer sevdiklerimizi karanlık yerlerden yukarıya getirmeye yardım edebilecek Yüce Benliğin ışığını yansıtan bir ayna yapmaya başlarız.

Unutkan Elçi

Paha biçilemez bir şeyi kurtarmak üzere önemli bir vazifeyle anavatanınızdan gönderildiniz. Bu görevlendirmenin muazzam risklerini anlıyorsunuz ve bunu yerine getirmeyi özgürce seçiyorsunuz. Anavatanınızdan ayrılırken onurlandırılıyorsunuz ve sizin için yas tutuluyor çünkü bir süreliğine, sizi sevenler ve sizi en iyi tanıyanlar için ölüyorsunuz.

Görevlendirmenin koşulları, çalışacağınız ülkenin kıyafetlerini ve alışkanlıklarını edinmenizi gerektiriyor. Çevrenizdekilerin arasına karışıp uyum sağlamalı ve onların tarzını izlemelisiniz. Başlangıçta bu sizin için zordur çünkü buradaki insanlar, sahip olma ve harcama dünyasının ötesinde hiçbir şey yokmuş gibi yaşarlar. Zevkleri bayağıdır ve ilaçları zihinlerini uyuşturmaktadır fakat sizin de bunlardan biri gibi görünmeniz gerektiğinden siz de onların yaptıklarını yaparsınız.

Bu gezegenin zehirleyici koşullarında yaşarken, buraya neden geldiğinizi unutmaya başlarsınız. Anavatanınızın, onun yürek burkan güzellikteki müziğinin ve varlıkların hakiki birliğinin anısı fantastik bir rüya gibi gelir ve silikleşmeye başlar. Yeni ülkenizde çevrenizde olanların yaşamın ne olduğunu belirlemelerine izin verirsiniz ve onların değerleri ile uyumlu hareket etmeye başlarsınız.

Diğer dünyalar hakkında atıp tutan rüyacılara kıs kıs gülenlere katılırsınız.

Derken bir gece kapınız çalınır. Açarsınız ve dev kanatların çırpışı gibi garip bir rüzgâr hissedersiniz. Kapının diğer yanındaki kişi garip bir şekilde tanıdıktır. Konuştuğunda, sözleri kalbinize akar. "Babamın evinden geliyorum." O, unuttuğunuz görevi size hatırlatmak için gelmiştir. Şimdi utançla ağlıyorsunuz. O ise gözyaşlarınızla ilgilenmiyor: artık kontratınızı hatırladığınıza göre onu gerçekleştirmeniz gerekiyor.

Bu, yaşamakta olduğumu hissettiğim bir hikâyenin bana özgü versiyonu. Thomas İncili'nde geçen Gnostik İnci İlahisi'nden tutun da Doris Lessing'in *Şikaste* romanına dek çok farklı kaynaklarda farklı versiyonlarını bulacaksınız. Belki size de hitap edecektir. Bu dünyadaki bedenlerimize gelmeden önce her birimizin bir kontrat üzerinde anlaştığımıza (tıpkı Plato'nun inandığı gibi) inanmaktayım. İşin sırrı, o kutsal kontratın koşullarını hatırlamak ve yerine getirme cesaretini ve kararlılığını göstermektir. Yıllar önce, gecenin bir yarısı kapımın çalındığını duyup açtığımda, dışarıda bir ay gibi parlayan yüzü olan genç adamı gördüğüm geceye minnettarım. Bana, "Babamın evinden geliyorum," dedi. Ve bu rüya, arz dediğimiz bu dünyada yaşadığım hayattan daha gerçekti.

Kendi Hikâyenizi Anlatmalısınız ve Anlaşılmasını Sağlamalısınız

Micheal Meade şöyle yazar: "Hikâyeler tükenmedikçe dünyanın sonu gelmez. Çünkü bu dünya hikâyelerden oluşur, başlangıçtan sona dek tekrar tekrar anlatılan sonsuz dramanın bir parçası olan her bir masaldan. Tüm hikâyeler bitmediği sürece dünya devam eder."

Şehrazat hikâyeler anlatır ve bir sonraki geceye dek sağ kalabilir ve onları öyle güzel anlatır ki zalim bir canavarı, iyi bir insana dönüştürür. *The Way of the Storyteller* adlı kitabında Ruth Sawyer tarafından başarıyla tarif edilen İrlandalı hikâyeci öyle hikâyeler anlatır ki bunlarda "her bir kişi varlığının haykırabileceği bir şey bulabilir" ya da "İrlanda çayırlarının ateşinden çok uzakta olan bir ülkede, kalbini ısıtabilir."

Kendi hikâyenizi bilmelisiniz, anlatmalısınız ve hikâyenizin anlaşılmasını sağlamalısınız. Bu, Kabala'nın özgün metni olan Sefer Yetzirah'ın merkezindeki öğretidir. Bunu yapmayı öğrenin ki tarihin en kötü kâbuslarında bile ayakta kalabilip başkalarına enerji ve şifa getirebilesiniz; tıpkı bir sonraki bölümde öğreneceğimiz gibi.

Auschwitz'de Büyüyen Rüya

Her insanın herhangi bir anda değişme özgürlüğü vardır.
VIKTOR FRANKL, *İnsanın Anlam Arayışı*

Koluna zorla numara dövmesi yapılmıştı. Yarına kadar hayatta kalabilmesi, uzun bir gün boyunca gıdasızlıktan ve yorgunluktan dolayı bayılmadan taşları oyabilmesine ve bir çorba kâsesinin dibine birkaç fasulye tanesi konulmasına ve bir SS gardiyanla ya da krematoryuma götüren "banyoya" kimin gönderileceğinin seçilmesinde yardım etmek ve gardiyan yardımcısı olsun diye mahkûmlar arasından seçilen ve hiç de daha acımasız olmayan kapolardan biriyle başının derde girmemesine bağlıydı. Hayatta kalmak için ona yardım edebilecek imgelere erişmek amacıyla hafıza deposuna ulaşıyor. Otobüse binmek, dairesindeki lambaları açmak ya da mutfakta gerçek yiyecekler bulmak gibi elinden alınmış olan küçük şeyleri sevgiyle anıyor. En çok da karısının görüntüsüne değer veriyor. Hala hayatta olup olmadığını bilmiyor fakat aralarındaki büyük aşk gerçek ve güçlü kalmasına yardım ediyor.

Bir parça kâğıt bulabildiğinde, buraya geldiğinde bir kaponun yırttığı kitap müsveddesini oluşturmaya çalışıyor. Onun basılıp yayınlandığını görme hayalleri kuruyor. Bir saat sonra yaşayaca-

ğını ya da öleceğini hiçbir şekilde bilemediği bu ölüm kampının belirsizlik halinde, zihninde gelecek vizyonunu geliştirmeyi *seçiyor*. Bu olağan dışı bir vizyon; ve zihnini, kanayan ayağından ve ağrıyan midesinden uzaklaştırıp çok azımızın hayal edebildiği bir gelecekte yaşatması için müthiş bir irade gücü sergilemesini gerektiriyor. Auschwitz'de bir deri bir kemik kalmış bu mahkûm, 2. Dünya Savaşı'nın dehşetinin geride kaldığı bir medeni zamana ve yerdeki sıcak ve rahat bir konferans salonuna taşıyor kendini. Konuşmacı, mahkûmun ta kendisi: Dr. Viktor Frankl. Platformda güzel döşenmiş sandalyelerde oturan ve dikkat kesilmiş izleyiciye göz gezdiriyor. Konusu? *Toplama Kampının Psikolojisi*.

Auschwitz'den bırakılmasından ve Üçüncü Reich'ın düşmesinden sonra Frankl, aktif hayal gücünün bu dikkate değer uygulamasının etkisini anımsadı. "O anda bana baskı yapan her şey, bilimin mesafeli bakış açısıyla söylersek, benim için nesnel, görünür ve tanımlı hale geldi. Bu metotla bir şekilde durumların, anlık acıların ötesine yükselmeyi başardım ve onları sanki geçmişte kalmışlar gibi gözlemledim. Hem ben hem de sorunlarım, gerçekleştirdiğim bir psikobilimsel çalışmanın nesnesi oldu."

Bu, rüya geliştirme (sizi zorluğun ötesine taşıyabilecek kadar güçlü bir yaratıcı vizyon geliştirme) gücünün muhteşem bir örneğidir. Tarihteki insanlık kâbuslarının en kötülerinden birinin içinde olan Frankl, kimliğine ve ondan koparılan geleceğine sahip çıktı. Sadece ölüm kamplarından kurtulduğunu görmekle kalmadı, ayrıca, onlardan öğrendikleri ile psikolojide yeni bir yaklaşım oluşturmak üzere öne atıldığını da gördü. Bunu yaparken, bir tanık ve bilim insanının bakış açısını benimsemek üzere içinde olduğu korkunç koşulların dışına ve ötesine doğru bir adım atmıştır. Kendisini, bu korkunç kolektif kâbusun geçmişte kaldığı bir gelecek zamana taşımıştır. Bunu yaparken, kamptan zihinsel olarak kaçmayı başarmış ama daha da fazlasını yapmıştır: olası bir geleceğe öylesine güçlü bir tarzda uzanmıştır ki sanki karşılık veren bir kuvvet yardımcı olup onu kendine doğru çekmiştir.

Yaşamlarımızın acısı ve zorluğu her ne olursa olsun, hepimiz Viktor Frankl'ın bu muazzam örneğinden cesaret alabiliriz. Hatta

diğer tüm özgürlüklerden mahrum olsa bile (Frankl sonraları bunu hep vurgulamıştır) o son özgürlüğü, yani *tavrımızı* seçme özgürlüğünü hiçbir zaman kaybetmeyiz. Pes etmeyi ya da mücadele etmeyi seçebiliriz. Acımızda bir anlam bulmayı seçebiliriz ya da (bırakın ölüm kampında bulunanı, dünyadaki fakirlerin çoğuna göre oldukça rahat koşullarda yaşayan pek çok insanı yaptığı gibi) dünyamızın adaletsiz ve anlamsız olduğunu söylemeyi seçebiliriz. Bu bizim seçimimiz. Hiçbir seçeneğimiz olmadığına inanmayı seçersek de hala bir seçim yapıyoruzdur. Franklin Auschwitz'deki bir hayata "evet" diyebildiyse ve orada bile hayatın kucağına fırlattığı şeyde bir anlam bulabildiyse, biz kim oluyoruz da yaşamın adaletsiz ve anlamsız olduğu şeklinde çok kötümser bir tavır takınıyoruz?

Frankl, büyük Viyana psikoloji ekollerinin (Freud ve Adler'den sonra) üçüncüsü olarak tanımlanan ve logoterapi adını verdiği bir metot oluşturdu. İsmin de belirttiği gibi, bu *logos* [ç.n. kâinatın nizamı, Kelam] ya da anlam ihtiyacına dayanan bir terapidir. Temel tez, rahatsızlıklarımızın pek çoğunun *noöjenik* olduğudur, yani kökenleri, psikiyatrlar tarafından gözlenen psişede ya da doktorların teşhis ettiği gibi bedende olmayıp *noös*, yani zihin âlemindedir. İnsan denilen hayvanın besin, hava, çiftleşme ve suya olduğu kadar *anlam*a da ihtiyacı vardır. Yaşamın anlamsız olduğu algısı; depresyonların, saldırganlıkların ve bağımlılıkların pek çoğunun kaynağıdır ve ancak, yaşamın anlam dolu olduğu algısının yeniden oluşturulması ile ele alınabilir.

Yaşamlarımızda nasıl anlam buluruz? Bunu çalışmada, özellikle de yaratıcı eylemde buluruz. Dünyayla ve diğer insanlarla iç içe geçtikçe buluruz onu. Onu (Frankl'ın ısrarla üstünde durduğu gibi) kaçınılmaz ıstırabın karşısında benimsediğimiz tavırda buluruz. Şunu eklememe izin verin: rüyalarımızla ilişkimizde de anlam buluruz. Rüyalarımız ve rüyalarımızda bizimle konuşan güçler bizi hep kim olduğumuzun, neden burada bulunduğumuzun ve o zamanki hayat deneyimimizdeki amacımızın bilgisini geri kazanmaya davet eder.

Öğrenciyken *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabı okumuştum. O zamandan beri üç kez okudum ve tekrar okumayı umuyorum. Kalıcı bir bilgelik sunuyor. Frankl, kendi çalışma konusu ile ilintili ve be-

nim de çok beğendiğim pek çok alıntı yapmıştır.

Nietzsche'den, şu meşhur ve gerçeği dosdoğru dile getiren cümleyi ödünç alır: "Yaşamak için bir nedeni olan herkes, her türlü sıkıntının üstesinden gelebilir."

Bu da Dostoyevsky'den: "Hayatta tek korkum var, acılarıma layık olamamak."

Spinoza'dan: "Acıların net ve hassas bir resmini oluşturduğumuz an, acılar acı vermeyi keser."

Ve sonra, Freud'un çağdaşı Viyanalı yazar Arthur Schnitzler'den alıntı yapar. Schnitzler gerçekte sadece üç erdemin olduğunu belirtmiştir: tarafsızlık, cesaret ve sorumluluk duygusu. İlginç bir seçim.

Frankl'ın ölüm kampındaki durumundan kendisini çıkarabilme ve bir bilimsel gözlemcinin bakış açısıyla aşağıya ve de geriye bakabilme şeklinde, bu "tarafsızlık" erdeminden bir şeyler görmek mümkün. Cesaret ise kesinlikle temel bir erdem. Bu, korkunun yokluğu anlamına gelmez; bu durumda, psikoz ya da gözükara aptallık olurdu. Cesaret, korkudan daha büyük olan sevgiyle, inançla, vazifeyle ya da başka bir sebeple fethedilmiş olan korkudur. Sorumluluk duygusuna gelince, öncelikle hayatlarımızdan ve hayatın bize sunduklarına vereceğimiz karşılığı seçme gücümüzün tatbikatlarından sorumlu olmak, varoluş mücadelesi ile karşılaşan bir hayatta açıkça yaşamsal önemdedir demiştir Frankl: "Nihaî anlamda kişinin, yaşamın anlamının ne olduğunu sormaması, bunun yerine bu sorunun muhatabının kendisi olduğunu kavraması gerekir. Tek kelime ile, her insan yaşam tarafından sorgulanır ve herkes, sadece kendi yaşamı için cevap verirken yaşama cevap verir; sadece sorumlu olarak bunu yapabilir."

Kendi anlam arayışımızda en çok değeri olan bu üç erdemin adını koymak kötü bir alıştırma değildir. Bence (Frankl'a göre de) yaptığımız seçim ne olursa olsun her şeyin temeli *sevgidir.* Biz onun adını söylemeye cesaret etmesek de bu, bizi insan yapan ve her gün ayakta tutandır.

Rüya geliştirmenin anlamı, dünyamızda köklenmek isteyen ve bizi zorluğun ötesine taşıyacak olan yaratıcı vizyonu geliştirmektir. Şartlarımız ne olursa olsun, Viktor Frankl'ın muazzam örneğinden

cesaret alabiliriz. Hatta diğer tüm özgürlüklerden mahrum olsa bile (Frankl sonraları bunu hep vurgulamıştır) o son özgürlüğü, yani *tavrımızı* seçme özgürlüğünü hiçbir zaman kaybetmeyiz. Pes etmeyi ya da mücadele etmeyi seçebiliriz. Acımızda bir anlam bulmayı seçebiliriz ya da dünyamızın adaletsiz ve anlamsız olduğunu söylemeyi seçebiliriz

Birbirimiz için Rüya Geliştirmek

Rüya ihtiyacında olan birisi için bir rüya –bir şifa imgesi, bir hayat vizyonu, hatta bir sonraki dünyaya giden bir yol– geliştirmeye yardım edebiliriz. Rüya Transferi, yıllardır yaptığım öğretimlerden ve uygulamalardan ortaya çıkmıştır.

Rüya Transferi için ön şart, yardıma ve rehberliğe ihtiyacı olan birisiyle konuşabileceğimiz güvenli ve destekleyici kişisel bir alan oluşturmaktır. O kişinin destek istediği temel konuyu tanımlarız, hayat şartları ile ilgili bir özgeçmiş alırız ve onun kişisel alanına girmemize yardım edecek bir giriş kapısı imgesini keşfe çıkarız. Daha sonra *onun için bir vizyon oluşturma* aşamasına geçeriz.

Geliştirdiğimiz rüya, kendi yaşam anılarımızdan biri, kendi rüyalarınızdan birinden hatırladığınız bir an, sezgisel bir kavrayış ya da alanımızda yeni doğmuş bir dizi imge olabilir. Rüya zorlayıcı ya da rahatsız edici içerikte ise, her zaman için, çözüm ve şifa için yollar açarak bunu atlatıp ötesine geçebiliriz. Rüyanın canlı bir manzaraya dönüşmesine izin veririz ve onu tüm içsel duyularımızla araştırırız. Daha sonra, bulduğumuz rüyayı paylaşırız ve diğer kişiyi o rüyanın içine girmeye ve görüntüleri keşfe çıkmaya davet ederiz. Rüyadan faydalanan kişi şimdi bu rüyayı kendi rüyası olarak anlatır; manzarasını ve enerjisini sahiplenir.

Bu sürecin pek çok durumda derinden şifalandırıcı ve ödüllendirici olduğu ispatlanmıştır. Kolayca öğrenilir ve doğal sezgisel yeteneklerimizi oldukça canlandırır. Rüya Transferi, özellikle ölmekte olan kişilerin korkuyu aşmalarına ve hayatının bu son aşamalarına, kişisel gelişimleri ve daha derin realitedeki bilgelik kaynakları ile doğrudan bağlantı kurmaları için bir fırsat olarak yaklaşmalarına

yardım etmede oldukça güçlüdür. Bu, bu dünyada bir rüyası –bir yaşam hayali ya da gece rüyası– olmayanların kişisel kapılarını içgörüye, şifaya ve daha derin bir yaşama açmalarında yardımcı olan bir yöntemdir.

İzin verirseniz, ölümcül bir hastalığı olan bir adam için kişisel olarak geliştirdiğim bir rüya paylaşayım. Bunu, bir aktif rüyacının hayatının ortasında tam da ortaya çıktığı şekilde anlatacağım.

Köpekbalığı Tanrısının Zamanı

Bir savaş alanının ortasında, *Yüzüklerin Efendisi*'ndeki orklara benzeyen garip devler ordusu ile karşı karşıya geliyor. Gücü düşüyor. Bu canavarları hiçbir zaman öldüremez.

Dehşetle uyanır, bedeni acı ile gerilmiştir. Doktorunun yazdığı ilaçlardan daha çok alır. Bunlar, acıyı geçirmiyor ama onu dermansız kılıp sersemletiyor.

Eğilmiş ve bükülmüş bedenini, terasa çıkmaya zorlar ve bir şezlongun üstüne çöker. Orada, Calistoga, Kaliforniya'da yaz gelmek üzereyken sıcak, kuru Santa Ana rüzgârları yanık kokusunu, kül kokusunu taşıyıp getiriyor. Tıpkı, onu öldüren küllerin kokusu gibi. Otuz yıl sigara içtikten sonra akciğer kanseri oldu. Kanser olduğu anlaşıldıktan –ona önce yanlışlıkla zatürre tanısı koyduktan– sonra doktorlar kanserin metastaz yaptığını söylediler. Kemiklerinde, karaciğerinde, iliğinde idi.

"Ne kadar zamanım kaldı?" diye sordu. Söylemek istemediler. "Ne kadar zamanım kaldı?" diye ısrar eder. "Bilmem gerekiyor. Söylediler: "Bir ya da iki ay."

Orada uzanmış, yakıcı rüzgâra karşı gözlerini kapattığında canavar alayını tekrar görür. Akıldışı ve durdurulamaz bir biçimde tek amaçları, onu canlı canlı yemektir.

Ciğerlerini acıtan ve bedenini iki büklüm eden öksürük nöbetinin ortasındayken, yardım çağırır. Zihninde halen oynayan korkunç manzaranın içinde hala bir dostu olduğu izlenimini edinmişti... alana, bir dost girmişti. Dostunun şeklini ve simasını çıkaramaz fakat duygusu ona bir umut nefesi, içindeki volkanın tüten ağzına bir parça temiz hava verecek kadar güçlüydü.

Adı Peter'di. Broadway'de profesyonel bir oyuncuydu ve eşi onu terk edinceye ve New York'a onsuz daha fazla dayanamayıncaya dek adı tiyatroların ilan panolarına yazılacak hale gelmişti. İyi para kazanmıştı, büyüleyici insanlarla tanışmıştı ve Kaliforniya'nın şarap diyarında usta şarap garsonu olarak iyi bir hayat yaşamıştı. Her zaman açık havada çalışmış, sigara tiryakiliği dışında bedenine iyi bakmıştı. Ve yalnızca elli beş yaşındaydı.

2007 yılında, 11 Mayıs Cuma günü bitmek üzereyken, yani savaş meydanındaki şeytan orduları rüyasından bir hafta sonra, Peter'dan gece yarısı gelen imdat telefonuna dek ismini hiç duymamıştım.

Arayan kişi, bazı kanser hastaları ile imajinal şifa çalışmaları yaptığımı duyan Peter'ın kuzeniydi. Peter için herhangi bir şey yapıp yapamayacağımı merak ediyordu. Peter, ülkenin diğer ucunda, Calistoga'daydı. Yine de, belki ona telefon edip konuşabilirdim.

Telefonda konuşmaktan kaçınma eğilimindeyim ve daha önceden tanımadığım insanlarla nadiren çalışırım. Fakat şimdi, ikili bir eşzamanlılık ortaya çıkmıştı ve bunun beni yönlendirmesine izin verdim. Birincisi, az önce, bir arkadaşıma bir e-posta yollayıp taşlaşmış bir ormanla ilgili (Calistoga'nın hemen dışında çok ünlü bir tanesi var) bir rüyadan dolayı hiç gitmediğim bir yer olan Calistoga'dan bahsetmiştim. Benim için karşı konulamaz olan ikincisi ise, telefon çaldığında *The Shark God* (Köpekbalığı Tanrısı) adlı bir kitap okuyordum; bir Pasifik yolculuğunu anlatan kitabın başlığı, bir adada köpekbalığı ruhu ile çalışan bir tuzlu su şamanı ile karşılaşmayı işaret ediyordu.

Buradaki bağlantı neydi? Köpekbalığı kanser olmaz.

Köpekbalığı *fikri*, bu hastalıktan dolayı sıkıntı çeken insanlara yardım edebilir. Yıllar içinde pek çok kez gördüm ki köpekbalığı bu sularda çok güçlü bir hayali dost olabilir. Eğer köpekbalığının bedeniniz içinde yüzerken hastalığınızın hücrelerini yiyip bitirdiğini imgeleyebilirseniz, kendiniz için gerçekten iyi bir şey yapmış olursunuz. Köpekbalığının sizinle ve içinizde olduğunu ne kadar güçlü görür, hissederse ve de inanırsanız, çok daha iyi bir şey yapmış olursunuz.

Yapıyormuş gibi yaparak başlayabilirsiniz. Bunu yeterince iyi yapın ki yapıyor gibi davranmanın ötesine, her şeyi değiştirebile-

ceğiniz inancına geçebilesiniz. İçinizdeki köpekbalığını çağırın ve gelenin bir resimden fazlası olduğunu görebilin. Büyük zorluklar büyük dostları çağırır. İhtiyacınız ve cesaretiniz yeterince büyük ise bir köpekbalığı tanrısı çağırdığınızı bile görebilirsiniz.

"İzin verin bunun için bir rüyaya yatayım," dedim gece yarısı arayan kişiye.

Hawaiililer, gecenin tanrıların zamanı olduğunu söylerler. Peter için mümkün olanı, gecenin ortaya çıkarmasına izin verecektim.

Savaşçı dev sanki az önce okyanustan çıkmışçasına sırılsıklam. Yanaklarındaki dövmeler dışında tamamen çıplak ve muhteşem. Öfkeyle burnundan soluyarak ve homurdanarak önümde şahlanıyor. Gözleri geriye doğru dönüyor ve bir an için parlak, kapkara gözbebeklerinin yerinde sadece beyazlarını görebiliyorum. Homurdanarak ve hızlı hızlı soluyarak kalçalarının üzerine çöküyor ve dilini, sivri ucu çenesinin altına kıvrılana dek uzatıyor.

Sert ağaçtan oyulmuş olması dışında baltaya benzeyen bir şey yapıyor. Uç kısmı üçgen bir balta başı oluşturacak şekilde genişliyor; alt kısmından köpekbalığı dişleri gibi sivri uçlar uzanıyor.

Dev, topuzunu bir dizi hızlı ve karışık hareketle, dilimleyerek ve doğrayarak, yontarak ve süpürerek savuruyor. Hareketlerin ötesindeki bir şeyi görmemi istiyor. Nedir bu? Koyu şeyleri enerji alanımdan kesip çıkarıyor. Karanlık, ipliksi şeyler. Ölü enerjiler, çürümüş bağlantı kordonları.

Böğürerek bağırıyor ve topuzunu bana fırlatıyor. Onu sapından yakalamayı başarıyorum. Ağırlığı ve hızı beni birkaç adım geriye sendelettiriyor.

Devin niyetini kavrıyorum. Hareketlerini tekrarlamamı istiyor. Pek çok deneme oluyor. Tatmin olmuş gibi göründüğünde savaş topuzunu geri vermek için harekete geçiyorum. İstediği bu değil. Köpekbalığı dişleri ile dişli hale getirilmiş bu topuz ile ne yapmalıyım?

Şimdi biliyorum. Onu solar pleksusumda saklamalıyım. Güç şimdi benim içimde yaşayacak ve başkaları için kullanılabilecek.

Kimsin? Bilmek istiyorum.

Ben ateşin erkek kardeşiyim. Ben Pele'nin büyük ağabeyiyim.

Bu, gecenin tezgahında kendini yeni görüntüler halinde dokuyan

eski bir vizyonun geri dönüşüydü. Bundan dokuz yıl önce, 1998'de Oahu'nun vahşi kuzey sahilinde, sazdan bir çatı altında bir dansçı çemberinde, beceriksizce hula adımları atarken bu orijinal vizyonun içine girmiştim.

Orijinal vizyon görsel olduğu kadar dokunsaldı. Beni, bedenime sıkıca oturan, kabaran bir güç hissi ile doldurmuştu. Başlangıçta, Pele'nin ağabeyi ile karşılaştığımı bilmiyordum.

O gün daha sonra, Turtle Bay Hilton'un lobisinde gezinirken, anakaradan arkadaşlarıma vizyonumdan bahsetmiştim. Hediye dükkânında bazı savaş topuzlarının satıldığını fark ettim ve topuzlardan herhangi birinin vizyonumdakine benzeyip benzemediğini görmek için dükkâna gittim. Sergilenen objelerin kalitesinden etkilenmiştim. Muhtemelen turistlere satılmak için yapılmış olsalar da otantik, hatta müzede sergilenecek kalitede kopyalar gibi görünüyorlardı. Ancak benim vizyon topuzuma benzeyen hiçbir şey yoktu.

Tezgâhta durdum ve cana yakın bir Polinezyalıya vizyonda gördüğümü sordum. O topuzu çizmemi istedi. Çizime bakan kadın, kocaman bir gülümsemeyle, tezgâhın altına uzandı ve yarı boyutunda olması dışında vizyonumdakinin tamamıyla kopyası olan sert ağaçtan bir savaş topuzunu çıkarıp gösterdi. "Yeğenim oydu bunu," dedi kadın. "Tam da bugün getirdi. Bu, dünyalar arasında yol açmak için kullanılıyor."

Topuzu satın aldığımda kadın beni uyardı, "Artık bir Hawaii ruhu hep senin içinde olacak ve bize geri geleceksin."

Bir yıl sonra yine Hawaii'deydim. Gündoğumumdan hemen sonra ıssız sahilin beyaz kumları üzerinde uzanırken, kıyıya yakın bir gümüş köpekbalığı burnu seyrettim. Sudan çıkacakmış gibi olduğu anda, zarif ve gümüşi renkte bir kadın oldu. Beyaz kumlara benimle uzandı. Güzeldi fakat gözleri köpekbalığınınki gibiydi. Sabah ışığındaki buluşma öyle canlıydı ki herhangi birinin bizi seyredip seyretmediğini anlamak için plaja ve yakındaki evlere baktım. Bundan böyle, biliyordum ki –sözsüz olarak, biliş olarak- köpekbalığı bana her zaman yakın olacak.

Aynı seyahatte, Maui'deki deniz seviyesinden yaklaşık üç kilometre yüksekte olan sönmüş volkanın kraterine gitmek için dolam-

başlı yolu kullandım. O manzarada büyük bir hürmetle gezmem gerektiğini keşfettim; bir tanrıçanın uyuyan bedeni üzerinde hareket ediyordum. Gösterdiğim özeni anlayan genç bir Hawaiili kadın, bir park korucusu, sohbet etmeye başladı. Bana, Martha Beckwith'in *Hawaiian Mythology* adlı kitabının bir kopyasını almadan adadan ayrılmamam gerektiğini söyledi. "Viktorya döneminde yaşamış çok zarif bir kadındı, katıksız beşeri ilimler koleji mezunu, Mount Holyoke'taki okula gitti, Smith'te ders verdi fakat benzersiz olan yanı, halkımın hikâyelerine olan ilgisiydi; onları tercüme etti. Kahunalarımız (Hawaiili şamanlar) onu okurlar." Kitabın 1940'taki ilk basımının kopyasını buldum ve köpekbalığı tanrısının pek çok şekilde görüldüğü hikâyelerle dolu olduğunu gördüm.

Anakaraya geri döndüğümde, kanser hastası bir grup insana yardım etme daveti aldım. Tekrar ve tekrar kendimi, bedenlerinde bir köpekbalığının yüzdüğünü ve kanserli hücrelerini yiyip bitirdiklerini ve hastalığın temiz bir biçimde bedenlerinden atıldığını imgelemeleri yönünde hastaları teşvik ederken buldum. Pek çok vakada köpekbalığını (zihinlerinde ve içsel algılarında canlı bir imge olarak) tamamıyla içlerine alabilenler kendi kendilerini şifalandırmalarını sağlayacak muazzam güçleri harekete geçirebildiler.

Daha sonra, şifa çalışmalarımda bana sıklıkla yardım eden bir bayan arkadaşım kendi rüyasını gördü. Köpekbalığı dişleri ile süslenmiş bir savaş topuzunu savuran muhteşem bir Polinezyalı savaş figürü gördü. Kendisine Pele'nin erkek kardeşi olduğunu söyledi.

Pele'nin, bir volkanla ilgili olarak Hawaii'nin kızgın ateş tanrıçası olduğuna dair bir fikri vardı fakat Pele'nin erkek kardeşi hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Derhal Beckwith'in kitabına baktım: Pele'nin bir erkek kardeşi vardı ve de köpekbalığı tanrısının en önemli avatarlarından biriydi: Kamohoali'i idi adı. Big Island'daki tüten, kızgın volkan Kilauea'nın kraterinin hemen üstündeki bir tepe de dâhil olmak üzere adalardaki pek çok yer onunla ilintili olarak kutsal sayılmakta. Kız kardeşi sayesinde, volkanın dumanı hiçbir zaman onun o yüksek tepedeki mabedine dokunmuyor.

Okyanusun derinliklerinde gizli bir ülkesi var ve buradaki Yaşam Suyu'nun yenileyici gücü ancak daha derinlere gitme cesareti

ve dayanıklılığına sahip olanlar tarafından aranıp bulunabilir.

Bu gece yarısı telefon konuşmasından sonraki sabah, Oahu'dan getirdiğim savaş topuzunu elime aldım. Genellikle yazı yazdığım masanın yakınındaki duvarda asılıdır.

Hiç düşünmeksizin, kendimi, savaşçı devin bana gösterdiği hareketleri tekrarlarken, keserken ve sıyırırken, ayırırken ve süpürürken buldum. Kıvrık köpekbalığı dişleri ile boynumun ense kısmını törpülemek, üçgen başın düz kısmı ile kürek kemiklerime vurmak gibi yeni hareketler ekledim.

Bu beden hareketleri ile birlikte, içimde bir hikâye daha derinden ve güçlü büyüyordu. Bir başka adamın bedeninde yaşasaydı; onun yaşamına, tatlarına ve ihtiyaçlarına adapte olsaydı bu hikâyenin neler başarmış olabileceğini kim bilirdi?

Ne yapmam gerektiğini biliyordum.

Peter'i aradım.

Bazı ortak alanlar belirledik. Hikâyenin gücünü biliyordu. Bedenin imgelere inandığını kabul etti. Broadway'de bir oyuncuydu ve bazı büyük dramaları canlandırmıştı. Ona söylendiği biçimde ölmek istemiyordu: "Yaşamak istiyorum ve savaşmaya hazırım."

Hayır, onun tıbbi geçmişini ve geleceğini duymaya ihtiyacım yoktu.

Onun rüyalarını dinlemek istiyordum.

"Rüyamda *Yüzüklerin Efendisi* filmindekiler gibi bir canavarlar ordusu ile karşılaşıyorum," dedi.

"Bir dost kabul etmeye hazır mısın?"

"Çok isterim."

"O zaman senin için bir hikâyem var. Dinlemek ister misin?"

"Her şeyden daha çok."

Konuşurken savaş topuzunu tuttum. Onu rüyasındaki dehşet yerine geri götürmekle işe başladım.

"Canavar varlıklar ordusu ile yüz yüzesin. Kötü koşullara karşı verilen kavgadan bunalmışsın. Düşmanların durdurulamaz durumda ve tek arzuları seni yiyip bitirmek."

"Fakat şimdi yalnız olmadığını fark ediyorsun. Dostun, senin alanına doğru bir adım attı. Onu görüyor musun?"

"Ah, evet. Tanrı'ya şükür."

"O bir dev ve muhteşem. Kocaman bir Polinezyalı savaşçı gibi yapılmış. Sular, o sanki az önce okyanustan çıkmış gibi derisinden kayıp akıyor. Büyük bir savaş topuzu sallıyor. Topuzun köpekbalığı dişleri ile süslendiğini fark ediyorsun. Görüyor musun?"

"Evet, oradayım."

"Düşmanlarını bozguna uğratıyor ve *yiyip bitiriyor.* Topuzunu sallayarak rütbelerini yırtarken, çok fazla çatırdayan çene izlenimi alıyorsun. Mükemmel bir ölüm makinası. Düşmanlarının onun karşısında hiçbir şansı yok. "

"Onu görebiliyorum. Oradayım."

"Fakat şimdi dostun, ona Köpekbalığı Adam diyelim, sana doğru geliyor. Çok kızgın ve öfkeli; siniri tepesinde. Hırlıyor ve o kahrolası topuz ile sana doğru geliyor. Doğruyor ve dilimliyor. Etrafındaki havayı döverken tıslamayı duyuyorsun. Köpekbalığı dişlerinin derini törpülediğini ve yırttığını hissediyorsun. Şimdiye dek dikkat etmemiş olduğun enerji alanındaki koyu iplikleri bu canavarın üfleyerek süpürdüğünü fark ediyorsun. Bu koyu renkli enerji kordonları seni geçmişten gelen ölü şeylere, enerjilerini emen ve karıştıran eski eklentilere bağlamakta. Eski ıstırap ve suçluluk ve utanca. Ve belirtileri kadar bağımlılıklarını da sana yüklemiş olan ölmüş *sigara tiryakilerine*."

"Ah, Tanrım!" Peter şimdi hıçkırarak ağlıyordu. "Bu harika. Muazzam."

"O ölü bağlantıların, ölü sigara tiryakilerinin kesilip atıldığını hissediyor musun?"

"Evet, evet! Hissediyorum. Oluyor!"

"Hepsinden kurtuluyorsun. Gitmelerine izin veriyor musun?"

Kalbi çıkacakmış gibi ağlıyordu.

Bana tekrar tekrar teşekkür etmeye başladı.

"Peter, Köpekbalığı Adam seninle işini bitirmedi. Savaş topuzunu almanı istiyor. Bunu yapabilir misin?"

"Onu alıyorum."

"Onun yaptığı hareketlerin aynısını yapmanı istiyor. Doğramanı ve kazımanı ve kesmeni ve süpürmeni ve tüm pisliği *senin* dışarı attığını hissetmeni istiyor."

"Bekle. Terasa çıkıyorum."

Bedenini telefonu ile birlikte dışarı sürüklerken bekledim. Yeni bir öksürük krizinden sonra kısa ve ani bir nefes aldı: "Onlar beni mahvetmeye çalışırken esen aynı sıcak rüzgârlarda dışardayım. Kesiyorum –HAH!– ve parçalıyorum –AARRGH!– ve pisliği süpürüp atıyorum. Ve nefes alıyorum. Ah, Tanrım, nefes alıyorum."

Hikâyeyi bedenine alıyordu. Kesik kesik ve hızlı nefes alışını ve hırıltısını uzun süre dinledim. İkimiz de onun gerekli olan her şeyi yaptığından emin olduktan sonra kararlı bir şekilde şöyle dedim. "Peter, bir şey daha var. Köpekbalığı Adam o topuzu bedenine almanı istiyor. Onu solar pleksusuna, mide bölgesine aldığını hissedebiliyor musun?

"Artık orada."

"Şimdi şaşırtıcı bir şey oluyor. Topuz, bir köpekbalığına dönüşüyor. Köpekbalığı tüm bedenin içinde (hücre sistemlerinin içinde) yüzüyor ve hastalığının hücrelerini kapıyor ve parçalıyor ve hastalığının hücrelerini yiyip bitiriyor. Bunu hissediyor musun?"

"Evet. Çok fena acıtıyor fakat aynı zamanda harika hissettiriyor."

"Tamam. O zaman köpekbalığının gitmesi gereken yere gitmesine ve bunu daha sonra tekrar tekrar yapmasına izin ver."

Hikâyeyi en azından şimdilik burada bitirebilirdim fakat bu Köpekbalığı Adamın, ateşin erkek kardeşi olması bilgisi, daha çok olasılığımız olabileceği hissimi yoğunlaştırdı: Peter'e bu olasılıkları yakalama yolunu açmaya cüret edecektim.

"Peter?"

"Buradayım. Ve köpekbalığı da içimde."

"Köpekbalığının akciğerlerine gitmesine izin vereceksin."

Peter inledi. O feryadındaki duyguların hepsini (acı ve korku ve rahatlık ve müthiş bir umut) ayrıştırmak zordu.

"Köpekbalığı orada mı?"

"Evet."

"Peter, bu Köpekbalığı Adam, ateşin erkek kardeşi. Bunun ne anlama geldiğini daha sonra konuşabiliriz. Şimdilik, yandığın yerden başlayarak diğer ateş alanına doğru, seni bir yolculuğa çıkarmasına izin ver. Okyanusta köpekbalığı ile –köpekbalığı *gibi*– yüzüyorsun."

"Buradayım."

"Okyanus ile akmak harika hissettiriyor. Suda dalgalarla sürüklenirken kaslarının gücünü hissediyorsun. Uzak bir adaya keyifle yüzüyorsun. Adada bir volkan var. Yukarıya yükseliyorsun ve şimdi volkanın kraterinin üstündesin. Yüksek bir tepedesin. Dumanlar tüten ve lav ile kaynayan kraterin içine yukarıdan bakıyorsun ve görüyorsun... devasa bir küllük."

Peter kuru kuruya kusuyormuş gibi sesler çıkarıyordu. Tıkanarak şöyle dedi, "Oradayım."

"Fakat bulunduğun yerde, duman ve kül sana artık dokunamaz. Yüksek bir yerde güçlü bir şekilde duruyorsun ve temiz rüzgârlar tenine doğru esiyor ve akciğerlerinin içine akıyor. Nefes alabilirsin. Dumanın ve külün sana dokunamayacağı bir yerdesin çünkü sen ateşin erkek kardeşisin. Burayı sahiplenebilir misin?"

İlk kez bir çekingenlik. "Sahiplenmeye çalışıyorum."

"Buraya tekrar geleceksin. Ve onu farklı bir açıdan göreceksin. Şimdilik, son bir yolculuk yapmanı istiyorum. Buna hazır mısn?"

"Kesinlikle."

"Köpekbalığı Adam gizli bir adanın sahibi. Okyanusun altında ve derinlerinde, dünyanın gündoğumu ucunda saklı. En aşağıdaki o yere gidersen, Yaşam Suyu'ndan içebilirsin ve yenilenme gücünü hak edersin. Bunu yapmaya istekli misin?"

"Beni oraya götür. Lütfen."

"Yükselen ışığa doğru tıpkı bir köpekbalığı gibi yüzüyorsun yine. Şimdi batıyorsun ve derine, gitmenin mümkün olmadığını düşündüğün derinliklere dalıyorsun. Bunu yapabilir misin?"

"Deniyorum. Bana bir dakika ver. Hemen hemen oradayım."

"Derine ve daha derine dalıyorsun ve nefes almakla ilgili hiçbir sorunun yok. Bu şaşırtıcı ve güzel."

"Oradayım."

"Yaşam Suyu'nu içeceksin Peter. Damağındaki tadı, şimdiye dek içtiğin en iyi şaraptan daha iyi. Sonunda tattın mı?"

Zevkle inledi.

"Yaşam Suyu'nun –yenilenme ve gençleşme ile ilintili tüm potansiyeli ile– varlığının her teline, hücresine aktığını hissediyorsun.

Onun gücünü kabul ediyor musun?"

"Her tarafımla."

Artık Peter'ı geri getirme zamanı. Onun bu kadar uzağa ve bu kadar derine gitmiş olmasına şaşırmıştım.

"Yavaşça yüzeye (kendine) geri geliyorsun, ışıltılı ve güçlü, mest olmuş, keyifle dolu olarak. Şimdi her şey farklı olacak."

Hattaki nefesi bir dua gibi geliyordu.

"Pekala, Peter, sana vermek istediğim hikâye bu. Seni, bunun herhangi bir bölümünü alıp tamamıyla kendi hikâyen yapmaya davet ediyorum. "

"Hepsini alıyorum."

"Öyleyse, bunu kendine kendi tarzında tekrar anlat. Kendi versiyonunu kendi sesinden kaydetmek isteyebilirsin. Her sahnenin içine geri gitmek isteyeceksin. Sen başarılı bir oyuncusun ve sana verilmiş olan rolün içine girmek ve bunu hayatının en büyük oyunu yapmak isteyeceksin."

"Hepsini yapacağım. Köpekbalığı Adamın gücüne sahip çıkacağım. Yaşamımda ve ölümümde, her ne olursa olsun, daha güçlü ve daha iyi olacağım. Bu şimdiye kadar aldığım en büyük hediye."

Aradan altı hafta bile geçmeden, 22 Haziran'da, olağanüstü bir haber aldım. Peter'ın kuzeni, Peter'ın kanserden hemen hemen tamamen kurtulduğunu söylediğini iletmek için beni aradı. Hastalık karaciğerinden esas itibarıyla yok olmuştu, kemik kanseri yok olmuştu ve akciğerlerindeki lekeler neredeyse tespit edilemeyecek kadar küçülmüştü. "Bu mucize gibi bir haber," dedi bana, "Kurtulacak gibi görünüyor."

Peter'ın doktorlarının belirttiği gibi, hastalığın gerilemesi kemoterapinin ve deneysel ilaçların etkisiyle olmuş olabilir. Peter ise iyileşmesindeki en büyük faktörlerden birinin, bir "büyük hikâye" ve bir "büyük amaç" duygusunun onu sımsıkı kavramış olması olduğuna inandığını bize söyledi.

Büyük hikâye, kanserden kurtulmasında ona yardım etti. Ancak ardından, başka bir şeye maruz kaldı. Bağışıklık sistemi hastalıktan ve kimyasallardan dolayı çok zedelenmişti ve doktorların ona kanseri yendiğini söylemesinden bir ay sonra zatürreye yenik düştü.

Peter'ın kuzeninin yardım istemek için telefon ettiği gece, ne yapılması gerektiği konusunda güzel bir eşzamanlılıkla bana cevap olan *The Shark God* isimli kitabı tekrar açtım. Büyük büyükbabası Melanesia'da misyonerlik yapmış olan Kanadalı maceracı Charles Montgomery tarafından yazılmış muhteşem güzellikte bir kitap bu.

Yazarın mistik düşünme konusunda söylediği şudur: "Mistik düşünceye düştüğünüzde, onun kaba kenarlarına sürtüne sürtüne tozunu yeterince uzun süre aldığınızda, size bir virüs gibi girebilir ve dünya değişir. Daha büyük tehlike vardır fakat daha çok olasılık da vardır. Olaylar kendilerini sembolik olarak gösterirler. Kendilerini sihrin içine sararlar... ve koşulları, yön ve amacı ele geçirirler."

Büyük hikâye tarafından ele geçirildiğimizde, sınırlayıcı tanımların ve inançların ötesine adım atarız. Büyük şifa mümkün olur çünkü daha büyük bir amaca hizmet ettiğimizi bildiğimizde, işte o zaman, mümkün olan engin enerjiyi çekebiliriz.

Gerçek şamanlar bunu her zaman bilmişlerdir ve onların en etkili şifa biçimlerinden biri de hasta olan kişinin etrafına, onun bedenine ve zihnine yerleşip başarmasında ona cesaret ve dayanma gücü verecek türden mistik güce sahip bir hikâye dokumaktır.

Daha büyük hikâyemizi bulmuşsak, bedenin ölümü bir yenilgi değildir. En korkunç başarısızlık, mümkün olduğunu düşündüğümüzden çok daha fazlasını vermek üzere bizi ateşleyecek olan daha büyük oyuna dair hiçbir algı olmaksızın yaşamak ve ölmektir.

Peter kendisini daha büyük bir hikâye tarafından yakalanmaya bıraktığında korkunun ve acının ötesine yükseldi. Gücünün, şimdi çıkmış olduğu çok büyük yolculukta onunla birlikte yol aldığını düşünmek istiyorum. *Daha çok tehlike fakat daha çok olasılık vardır.*

EŞLER İÇİN UYGULAMA

Rüya Transferi

- Güvenli bir alan açın.
- Niyet edin ve bir giriş kapısı açın.
- Niyeti belirleyen faydalanıcı eş olarak, rüya geliştiren eşe yalnızca üç şey vermeniz gerekiyor:
  - *Bir niyet*. Yardım ya da rehberlik istediğiniz esas meseleyi kısaca tarif edin.
  - Rüya geliştirenin, meselenin içeriğini ve sizin için olası olan kaynakları ve zorlukları anlaması için *sadece yeterince* kısa bir *kişisel arkaplan*.
  - *Bir giriş kapısı imgesi*. Bu bir rüya, bir yaşam anısı ya da bir hastalık belirtisi olabilir. Meseleye odaklandığınızda zihninize ne geliyor? Oluşturduğunuz resim, rüya geliştiren eşin alanınıza girmesi için bir giriş kapısı oluşturacak.
- Görevinizle ilgili olarak rüya geliştiren eşe rehberlik:
  - Aktif hayal gücü ile, eşinize pozitif rehberlik ya da şifa sunacak olan bir rüya oluşturacaksınız. Geri getireceğiniz rüyayı oluşturmada kendi kişisel rüyalarınızdan ya da yaşam anılarınızdan yararlanmaktan çekinmeyin. Eğer zorlayıcı malzemeler ile uğraşıyorsanız, mutlu bir son için bir yol bulmak sizin vazifeniz.
- Transferde rüya geliştiren eşe rehberlik:
  - Yolculuktan sonra eşinizle oturacak ve getirdiğiniz rüyayı anlatmanız için size izin vermesini isteyeceksiniz ondan. Rüyayı duyusal, dokunsal detaylarla anlatın ki onu tadabilsin, koklayabilsin, ona dokunabilsin ve kendini onunla sarmalanmış hissedebilsin. Anlatımın sonunda, faydalanıcı eşi bu rüyanın herhangi bir bölümünü sahiplenmeye ve eylem merkezine kendisini koyarak kendi rüyası olarak size geri anlatmaya davet edin.
- Faydalanıcı eşe rehberlik:
  - Göreviniz, niyetinize ve size verilecek olan hediye (lütuf) için kendinizde sıcak ve samimi bir alan yaratmaya

odaklanmış olarak kalmaktır. Eşinize hafifçe dokunacak şekilde oturabilir ya da uzanabilirsiniz. Rüya geliştiren eşin işini yapmasına izin verin.

- Yolculuk için davul çalma (isteğe bağlıdır fakat önerilir). Eşlerden biri davul çalabiliyorsa ve çalmaya istekliyse canlı davul kullanın. Değilse, bir davul CD'si kullanın ("Kaynaklar" bölümüne bakın).
- Geri gelme çağrısından sonra rüya geliştiren eş bir hikâye anlatarak Rüya Transferine başlar.
- Faydalanıcı, eş rüyanın tamamını ya da bir kısmını kendine göre anlatarak, istediği değişiklikleri yaparak, enerjiyi sahiplenerek rüyayı kendisinin kılar.
- Eylem planı: Eşler, artık Rüya Transferinin faydalanıcısı eşe ait olan rüyayı onurlandırmak için bir eylem planı üzerinde anlaşırlar.

Bu süreçle ilgili ortaya çıkabilecek bazı sorular:

S: Bunları uyduruyor muyum?
Y: Belki. İstenen etki pozitif enerji ve şifa getirmek yolu ile olacaksa, uydurmak iyidir. Modern toplumda hayal gücünün (ruhsal varlığın büyük yeteneğinin) yaratıcı gücünü küçümsüyoruz, tıpkı rüyaları küçümsediğimiz gibi.

S. Eşimin onayladığı her türlü psişik "isabetleri" almam olası mıdır?
Y: Tabi ki. Eşinizin çocukluk evini "gördüğünüz" ya da Boston'daki amcasının ismini "duyduğunuz" gerçeği, sizin doğru süreçte olduğunuzu onaylamaya yardım eder. Fakat fazla heyecanlanmayın; psişik becerileriniz güçlenir çünkü bir başkasının alanına davet edildiniz; ve bir şekilde hepimiz "psişik" kişileriz ve hepimiz bağlantılıyız. Bir psişik okumadan çok daha önemli ve ilginç bir şey yapıyorsunuz: güçlendirmek ve şifalandırmak için enerji ve imge getiriyorsunuz.

S. Bu projeksiyon mudur (ç.n. yansıtma) mıdır?
Y: Kesinlikle! Fakat bu, gündelik yaşamda pek çoğumuzun kafasını karıştıran şuursuzca ve sıklıkla negatif olan yansıtma/aktarım ba-

taklığından tamamen farklıdır. Bu, tam ve açıkça belirtilmiş rıza ile gerçekleştirilen niyetli, yüksek şuurlu ve pozitif bir projeksiyondur.

Senkron-O-site Canavarını İzlemek

Gizemli bir biçimde dâhil olmadığımz hiçbir şey yoktur çünkü her şey kendisini sizin etrafınızda düzenlemiştir ve en içinizdekini sahnelemektedir. İçinizdeki hiçbir şey bir şeylere saklanmaz... Yıldızlar size en derin gizemlerinizi fısıldar ve dünyanın yumuşak vadileri sizi anne rahmi gibi korur.

CARL JUNG, The *Red Book*

Şişt... Biraz sessiz olursanız, hırıltılı nefesini ve etrafta sessizce dolaştığını duyabilirsiniz. Yetişkinlerin çoğu onu duyamazlar ya da göremezler çünkü çok meşguldürler. Yaşınız kaç olursa olsun onu kaçırmak istemezsiniz. *O* etrafta olduğu zaman işler farklı olur. Bir şeyi başlamadan bitirebilirsiniz. Hatta, sıra günlük işleri yapmaya gelince, bu gerçekten harikadır.

Bu tabi ki Senkron-O-site canavarıdır. İsmini ve şeklini nasıl aldığını size tam olarak anlatacağım. Bir zamanlar İsviçre'de çok akıllı bir profesör, sizin ve benim bildiğim fakat pek çok yetişkinin unuttuğu bir şeyin farkına varmış: çakışmalar/rastlantılar fena halde önemlidir. Fakat bunu, bankerler ve guguklu saatler ülkesindeki saygıdeğer yetişkinlere anlatmak çok zormuş ve bu nedenle kulağa bilimsel gibi gelen bir kelime uydurmuş. Kelime,

"bir nedensiz birleştirici prensip" olarak ifade ettiği *senkronisite* idi. Anlamlı çakışmalardan/rastlantılardan bahsediyordu. Siz ve ben çakışmanın/rastlantının *her zaman* bir anlam ifade ettiğini biliriz. İçimizdeki dünya ile dışımızdaki dünyanın gerçekten birbirinden ayrı olmadığını keşfimiz, rastlantılar ile olur. Rüyalarımızda bize açılan fakat gündüz olduğunda, sanki hiç orada değilmişcesine bir duvarla üstü örtülüyormuş gibi görünen dünyanın-arkasındaki-dünyaya açılan gizli kapıları yine rastlantılar aracılığıyla keşfederiz. Dünyalar arasındaki perdenin arkasında yaşayan fakat oyun tahtasındaki bir parçayı yerinden oynatmak ya da bizi gıdıklamak ya da saçımızı karıştırmak için o perdenin ardından bize uzanabilen ve hayat oyunlarımıza dâhil oyuncular olduğunu çakışmalar/rastlantılar yoluyla keşfederiz.

İsviçreli profesör bu kelimenin yerine *senkronisite* kelimesini koyduğunda, "rastlantı" kelimesine hiçbir zaman kulak vermeyecek olan ciddi insanların konferanslarına katılmasını sağladı. Ayrıca, senkronisitenin kendi yaşamında nasıl çalıştığını, kendi öğretmeni ile tartışırken sağlam bir dolabın yüksek bir PAT sesiyle nasıl çatladığı ya da bir kadınla bir tilki rüyası konuşurken nasıl bir tilkinin yolda göründüğü gibi güzel hikâyeler ile anlattığı için onlara kendini dinlettirdi.

Senkronisite kelimesini hiçbir zaman o eski *anlamlı rastlantı* terimi kadar sevemedim. Fakat yazık ki *rastlantı* kelimesi, uzun zamandır "yalnızca bir tesadüf" ya da "rastlantıdan ibaret" deme alışkanlığında olan insanlar tarafından "önemsiz"leştirilmiş ve "umursanmamış"tır. Hatta, bir şey gerçekten gerçek, önemli ve anlamlı olduğunda bunun böyle olduğunu anlatmak isterken ama çakışmanın/rastlantının tam da bunların hepsi olduğunu anlamadıkları için bu bir "tesadüf değil" diyen (çünkü kötü konuşmayı çoktan öğrenmişlerdir) insanlar tarafından "yadsınmış"tır.

İşte bu nedenle, yazılarımda ve sınıflarımda *senkronisite* kelimesini kullanmaktayım. Fakat o sınıflardan birinde, kelimeyi hiçbir zaman doğru bir biçimde söyleyemeyen tatlı bir sanatçı kadın vardı. Kelime ağzından hep *i* harfinin olması gerektiği yerde büyük *O* harfinin olduğu "senkron-O-site "olarak çıkıyordu. Bu bana çok sevimli

gelmişti ve onu düzeltmeye kalkmamıştım. Aylar boyunca, toplandığımız akşamlarda katılımcılara verdiğim evoyunlarının sonuçlarını, o bolca senkron-O-site aktararak bize anlatmaktaydı.

Bir akşam, sınıfta, her şeyde doğruluk açısından pek titiz olan bir yeni katılımcı vardı.

Sanatçı kadın, "Size anlatacak başka bir senkron-O-site var," dedi, hevesle paylaşmaya hazırlanıp.

"Senkron*i*site demek istiyorsunuz," dedi yeni katılımcı. 'Kelimeyi düzeltmelisiniz."

Sanatçı, kırgın bir biçimde düzeltmeye çalıştı fakat bocaladı.

Hemen araya girdim. "*Lütfen* o kelimeyi söyleyiş şeklinizi hiç değiştirmeyin," diye rica ettim. "Her söylediğinizde, yumuşak ve hırıltı ile burnunu çeken bir hayvanın, senkron-O-site Canavarının odaya girdiğini hissediyorum."

Durdum. O anda, inanıyorum ki hepimiz, sanki burnundan soluyan ve hırlayan peluştan yapılma bebek gergedan gibi bir şeyi duyduk ve algıladık. Ülkem Avustralya'nın İlk Halk'ı olan yerliler, "bir şeye isim vermek onu dünyaya getirmektir" der. Senkron-O-site Canavarı artık hayatta ve bu dünyada pek bir meşgul.

Bunu ispatlayabilirim çünkü bu olaydan çok kısa bir süre sonra Maureen isimli bir yazar çok keyifli bir rüya nakletti; çocuklar için, yatıya kalınan ve birlikte rüya görülen bir kamp yönetmemde bana yardım eden rehber grubundan biri de kendisiymiş. Toplandığımız ormandaki sihirli evin içinde "bebek gergedan" dediği yumuşak ve sevimli bir varlık sessizce dolaşıyor ve burnunu çekiyordu. Maureen'in Senkron-O-site Canavarını benden, en azından normal bir yoldan duyduğunu düşünmüyorum. Senkron-O-site Canavarı gidip kendini tanıtmıştır. Umarım Maureen'in rüya kampında onu iyi besliyorlardır; o zaten kıkırdamalardan ve dil sürçmelerinden beslenir. Ciddi insanların beklentilerinin perdesini parçalar ve çocuksu bir merak duygusuna sahip herkes için Tuhafdiyar'a, Periler Ülkesine ya da başka bir ülkeye giriş kapısı olabilecek kadar büyük delikler açarak alıştırmalar yapmayı sever. Ve ne zaman Eşzamanlılık Kart Oyunu oynasak hep ortaya çıkmaktadır.

Dizin Kehanet Kartları

Bu oyun, sadece atölye çalışmaları için değil, sınırların dışında düşünmeye hazır olan insanların bulunduğu herhangi bir sosyal topluluk için de favori oyunlarımdan biridir. Çemberdeki herkese kartvizit boyutlarında bir kartın bir yüzüne olabildiğince okunaklı bir biçimde bir şeyler (bir rüyanın özeti, bir anıdan bir olay, bir yansıma ya da favori bir alıntı) yazmasını söylerim. Kartları bir destede toplarız. Daha sonra herkesten olabildiğince basit ve açık bir ifadesi olan bir niyeti, rehberlik almak amacıyla yazmasını isterim ("...konuda rehberlik istiyorum.") Daha sonra çemberde dolaşıp destedeki kartları çektiririm. Herkes rastgele bir kart çeker.

Oyun, kartta yazan her ne ise bunun rehberlik alma niyetimize bir yanıt olduğunu varsaymamızı gerektirir. Bu mesaj anlaşılması güç ya da belirsiz olabilir fakat... eh, kâhinlerin mesleklerini bu kadar uzun süre yapmalarının sebebi ne sanıyordunuz?

Bir kehanet kartları destesi olarak Eşzamanlılık Kartlarımızın üstüne yoktur. Bir daha asla bu şekilde kullanılmayacak ve bize özel olan tek-seferlik bir deste oluştururuz. Tabi ki bazı mesajlar "kalıcı"-dır. Günlüklerim, bana büyük rüyaları ve karşılaşma füjlerini[1], oldukça komik olayları ve dünyaya bir delik açıp da gerçekliğin daha derin düzenini gördüğümüzde edindiğimiz içgörü ve kavrayış anlarını hatırlatan böyle indeks kart ifadeleri ile doludur.

Eşzamanlılık Kartları koleksiyonuma bakıyorum; aşağıda, her birinin niyetlerin içeriğinde üstlendiği özel anlamları hatırlamaya çalışmaksızın, bu mesajlardan bazılarını paylaşacağım. Rüya âleminden notlar:

Bir düğün alayındayım. Koridordan yürüyüp mabede adım attığımızda bir lokantaya girdiğimizi fark ediyorum.

Sirk filleri, hortumlarını öndekinin kuyruğuna bağlamış, birbirlerine yol göstererek etrafta sevgiyle ve şefkatle dolaşıyorlar. Her biri, takipçi olduğu kadar yol açıcı da.

---

1 Füj: Kişiyi evinden ve çevresinden ayrılarak gayesiz gezip dolaşma gibi davranışlara iten, bir ölçüde karakter değişimi ile belirgin geçici durum. Kişi bu tablodan sıyrıldığı zaman olanları hatırlamaz (ç.n.)

Sanki oda suyun altındaymış gibi, hava almak için her iki ya da üç dakikada bir her birimizin tavana doğru uçmak zorunda olduğu büyük bir odadayım.

Ay tanrıçası majestelerinin önünde Huzur Denizinin üstünde duruyor. Silahlı ay askerleri tarafından korunmakta ve denizde yavaşça hareket eden dev bir yengecin üzerinde taşınmaktadır.

Ejderha omzunuzda oturmaktadır. Ateşten nefesi karanlığı geri püskürtmektedir.

İki adam beni, başımı keserek idam edilmeye götürüyor. Annem görünüp de bana bunun iyi olacağını söyleyene kadar kavga ediyorum. İdama kendimi bırakıyorum ve mutluyum.

Bir jaguar ormandan fırlayıp pembe renkli Firebird marka üstü açılır arabanın sürücü koltuğuna atlıyor. Kendisinin bir çizgi film versiyonuna dönüşüyor, güneş gözlüklerini takıyor ve "Hasta la Vista" diye el sallayarak sürüp gidiyor.

Bazı mesajlar günlük yaşamın yollarındaki gözlemlerden geliyor:

Kızım mavi balıkçılın tüyünü elime veriyor ve bu hafta sonu ona ihtiyacım olacağını söylüyor.

Tek başına yolda duran kırmızı bir çarkıfelek çiçeği.

Ölüm simgesi bir kafatası havada uçuyor. Onun kaynağını arıyorum ve bir kadının cüzdanındaki bir desenin yansıması olduğunu buluyorum.

Somon pembesi bir boruya benzeyen bir çiçek, neşeyle dolu, canlılıktan havalara uçarak gözlerimin önünde açıyor.

Atölye çalışmalarındaki içgörülerden derlenen bazı kartlar:

Gücünüzü yakalamanıza gerek yok. Gücünüz sizi yakalayacak. Gücünüzün sizi bulabileceği kutsal bir yer bulun.

Ağınızı atın ve Rüyalar Nehrinde avlanın.

Çocuk, bütün olmak için büyümeye gerek duymaz.

Eşzamanlılık Kart Oyunu oynarken bazen kendi kartımızı çekeriz ki bu, istatistiksel açıdan olasılık dışı ve çoğu kez pek ilginçtir. Bu durum, bir şeyin yanıtına zaten sahip olduğunuzu gösterir. Kendinizin dışına bakmaya ihtiyacınız yoktur, ancak kendi içinizde daha derine gitmeye ihtiyacınız vardır.

Birkaç Eşzamanlılık Oyunu Daha

"Taşlar bile sizinle konuşur," yazmış Jung *Kırmızı Kitap*'ında, "ve sihirli iplikler sizden çıkıp şeylere doğru uzanır ve şeylerden size fırlayıp dönerler. Konuşan bir toprak parçasında, eğer dinlemeye istekliysek, her şey bize konuşacaktır."

Dünyanın Size Soru Sormasına İzin Vermek

Eşzamanlılık ile yol almak konusunda en çok sevdiğim tarz, herhangi bir gün içinde algıma giren ilk olağan dışı ya da çarpıcı şeyi, dünyanın yolladığı bir işaret, olmak *isteyen* şeye dair olası bir ipucu olarak kabul etmemdir.

Günlük hayatta bir aktif rüyacı olarak oynanabilecek mükemmel bir oyun, seçtiğiniz bir yerde on dakikalık (ya da daha uzun süreyle) bir *programlanmamış* zaman programlamak ve o süreyi, bütün algılarınızı kullanarak çevrenizdeki dünyada neler olduğunu izlemekle geçirmektir.

Böyle yaparak, daha önceden düşünmediğimiz pek çok şeyi şuura çıkaran spontane gece rüyalarının sunduğu armağana benzeyen bir fayda sağlarız; ve içsel deneyimimizi programlamaya ya da kontrol etmeye çalışırken çoğunlukla eksik kalan *tarafsızlık* özelliğini deneyimleriz. Benzer şekilde, dünyanın spontane eşzamanlılık oyunları ile bize sorduğu sorular, bizim dünyaya sorduğumuz sorulardan daha da ilginç olabilir.

Kişisel Alametler

Pratik batıl inançları desteklerim; bununla kastettiğim şey, gerçekten gerçekleşen bir dizi kişisel alamet oluşturmak. Özellikle anormal şartlar altında görünüveren arkadaşça bir siyah köpeğin, benim için iyi bir işaret olduğuna çok önceden karar verdim. Ayrıca, yol aldığım yönde uçan bir kırmızı kuyruklu şahinin görünüvermesi de öyle. Her ikisi de bana unutulmaz durumlarda güvenilir işaretler vermişlerdir. Ancak, geleceğe göz attıktan sonra bir şeylerin ters gittiğini anlarsam, kişisel batıl inançlarımı gözden geçirerek değiştiririm. Jung'un dediği gibi: "Gerçek olan işe yarayandır."

Sessizliğin Sesi

Kadim Yunanlar bir *kledon*'u (sessizlikten gelen sesi ya da yeni bir yerde duyulan ilk sesi) en değerli kehanetlerden bir olarak kabul ederler.

Bu kitap üzerinde çalışırken *kledon* ile ilgili kişisel bir deneyimim oldu. Şikago'nun Midway havaalanında uçak değiştiriyordum. Southwest havayollarının biniş kapısına geldiğimde, beklerken oturacak yer olmadığını gördüm ve bu nedenle de sıranın oluşabileceği noktada yerimi aldım (Southwest, uçağa almak için bekleme sırasındaki numaralar dışında koltuk numarası vermez.) Orada erkenden durmaya başladığım için bir kadının, bir grup anneye ve lise son sınıf öğrencisine coşkuyla nutuk çektiğini duydum: "Beni dinleyin! Bunu duymanız lazım. Elimdeki kitapta başarının, zekânın bir sonucu olmadığını okudum. Biraz akıllı olmanız gerekiyormuş fakat başarı, gerçekten ifade edebilmenize, kendi hikâyenizi anlatmanıza bağlıymış."

Şimdi bu, –kesinlikle– bu kitaptaki temel bir konuydu ve bir sonraki akşam, editörüm ile tartışmayı planladığım şeydi. Bu nedenle, kadının sözlerinin havaalanındaki *kledon* olmasından dolayı heyecanlanmıştım. Kadın tuvalete gidip geri dönerken bana gülümsediğinde ben de ona, "Hayatta başarılı olabilmek için sizin, hikâyemizi anlatmamız gerektiğini ve böylece diğerlerinin bunu duyup anlayabileceklerini söylediğinizi işittim. Bu tamamıyla doğru, "deme fırsatı

buldum. Büyük bir heyecanla, "Bunu bu insanlara da söyler misiniz? Belki sizden gelince anlayacaklardır," dedi. Dolayısıyla, biraz doğaçlama biraz da ilaveler yaparak, şimdi bu kitapta olan mesajı da oluşturarak, konuyu tekrar anlatmış oldum.

Raf Perileri

Arthur Koestler, Kitaplık Meleklerinden, mesajları doğru zamanda görünür hale getiren kitapsever ruhlardan söz etmişti. Ben size daha az sayıda olup daha çok aktif olan ve raf perisi diyebileceğimiz kitap rafı ruhundan bahsetmek istiyorum. Raf perisi sadece kitapları beklenmedik biçimlerde ortaya çıkarmakla kalmayıp onları saklayabilir ve hatta görünmez de yapabilirler.

Bu peri sıklıkla, tercih ettiğim ve çoğu kez bağımsız yazarlarca bastırılmış ya da ikinci el kitapların sığınağı olan kitapçılarda çalışır. Raf perileri tarafından ele geçirilmiş kitapçılardan biri de evimin bulunduğu sokağının hemen sonundadır; benim için hem iyi hem de kötü bir durum çünkü bu kitapçının deposundaki kitapların çok büyük bir bölümü yıl içinde sokağın diğer ucundaki evime doğru göç eder.

İçinde komik bir rüya kelimesinin (chantepleur) anlamını bulduğum ve kapıdan girişte görüş açıma göre tam göz hizama yerleştirilmiş olmasından dolayı görmememin mümkün olmadığı ve dolayısıyla, Jeanne d'Arc'ın adına savaşa giriştiği Orleans'lı şair-prensle ilgili zaman ötesi entrikalara çekildiğim kitap, işte bu kitapçıdaydı.

Tatil dönemi sonrasında, o gün acilen Jorge Luis Borges tarafından yazılmış bir şey okumam gerektiği hissi ile dolduğumda raf perisi yine oradaydı. O gün gelmiş ve edebiyat rafları önündeki kitap yığınının üstüne bırakılmış *The Book of Sand* adlı kitabın İngilizce çevirisini doğal olarak satın aldım. Borges'nin son hikâyelerini içeren bu derlemeyi açtım ve Borges'nin çok daha genç benliği ile karşılaştığı bir masala (The Other) kendimi kaptırdım. Borges, kendilerini ayıran kırk yıl içinde hayatın ona neler getireceğini kendi genç benliğine anlatmaktadır. Rüya gördüğüne inanan Borges, anlatılanların bir rüya gibi silinip gitmesine izin vererek kendi yaşlı benliğinden aldığı bilgeliği

unutacaktır. Bu masalda iki favori konum birbiri içinde dokunmuş haldeydi: dublenin (ç.n. ikinci kişiliğin) pek çok çeşidi ve zamanın göreceliği. Bunu önüme çıkaran raf perisine çok minnettardım.

Kapı Bekçileri Hakkında

Yerel havaalanıma bir Pazar günü sabaha karşı 5.30 da vardım, çantamı kontrol ettim ve güvenlik kontrolü için sıraya girdim. Sürücü belgemi ve geçiş kartımı vermeden önce, belge taraması yapan havaalanı güvenlik görevlisi kadın beni eski bir arkadaşı gibi adımla selamladı: "Evet, merhaba, Robert!" Güneyli aksanı gibi sıcak olan, gülümseyen yüzü tanıdıktı. On seneden uzun bir zaman önce düzenlediğim aylık gece kurslarımdan birine katılmış bu kadını hatırladım. Kırsal Güney'de büyümekle ve hayalet köylere ve havayolları seyahat rehberinde olmayan diğer pek çok yere yaptığı rüya yolculukları ile ilgili harika hikâyeleriyle bizi eğlendirmişti. "Nasıl oldu da burada çalışmaya başladın?" diye sordum ona. "Havaalanları ile ilgili çok rüya görüyordum ve birinde çalışmaya karar verdim," diye karşılık verdi.

Aynı zamanda bir rüyacı olan bir kapı bekçisi ile güne başlamanın çok iyi bir şey olduğunu hissettim. Kapı Bekçisi, imajinal yaşamımda çok önemli bir figürdür. Kapı Bekçisi, günlük hayat içinde sıradan figürler olarak gözükebilirler: gümrük memuru, biletçi, güvenlik görevlisi. Bazen Kapı Bekçisi daha gizemli ya da efsanevi bir görünümdedir. Rüyalarımda Kapı Bekçisini, açmaya zorladığım bir kapıyı kapalı tutarken beni hayat olasılıklarının keyifli manzaralarına yönlendiren açık kemerli geçide el işareti ile yönlendiren kurnaz bir kişi olarak gördüm. Kapı Bekçisiyle rüyalarımda –ve bir Air India uçağından indikten sonra bindiğim Hintli taksi şoförünün gösterge panelinde– fil-başlı tanrı ve Anibus'un da yaptığı gibi, bazen iki ayağının üzerinde yürüyen bir siyah köpek olarak karşılaştım.

Kapı Bekçisi, bizler alıştığım tarzlarda fazlasıyla inat etmeye çalışırken bir "hilekâr" olarak görünebilir. Hayat içinde, özellikle farklı bir uçağa giderken havaalanında, bu arşetipin değişen tezahürlerine karşı daima tetikteyimdir. Seattle Havaalanı'nda, sevimli, koyu-ten-

li bir güvenlik görevlisi, sürücü belgemi incelerken yüzüme güldü. "Neden gülüyorsunuz?" diye sordum. "İsminizden dolayı. Benim lisanımda 'Moss' muz demektir." "Hangi lisan bu?" "Somali." Kapı Bekçisinin nüktedan tarafı o gün kesinlikle aktifti. Şunu bir düşünün: İsminizin anlamı *Somali* dilinde komik bir şey olduğu için bir Amerikan havaalanında size şaka yollu takılıyorlar.

Yıllar önce, kabin bagajlarımı röntgen makinasına gönderdikten sonra bir güvenlik görevlisi tarafından durduruldum. "Bunun içinde bir abajur var," dedi davul çantamı göstererek. "Aslında o bir davul." Atölye çalışmalarımdaki pek çok grup yolculuklarını güçlendirmiş olan bu basit çerçeve davulu görebilmeleri için çıkardım. "Bizim için onu çalar mısınız?" diye rica etti görevli. "Affedersiniz?" "Lütfen. Çalmanızı arzu ediyoruz." Ve böylece orada, güvenlik bariyerinin tam da içinde, gülümseyen yüzlerle çevrilmiş bir biçimde davulun kalp atışı vuruşlarını yapmaya başladım. Bunun güne bir başka iyi başlangıç olduğunu hissettim.

Bir havaalanı Kapı Bekçisi ile sürtüşmem hakkındaki en iyi hikâyeyi sona sakladım. Çok özel bir dağda bir şamanik grup düzenliyordum ve davul çantama hangi eşyaları ve oyuncakları koyduğuma pek dikkat etmeden aceleyle havaalanına gelmiştim. Röntgen makinasının diğer ucundaki güvenlik görevlisi, "Bu sizin mi?" diye sordu; şaşkınlık içinde gördüm ki davul çantamdan çıkarmış olduğu geyik kemiği saplı Lakota tören bıçağını tutmaktaydı. Yirmi üç santimetre uzunluğundaki bıçağı kınından çıkarıp, "Burada bekleyin. Müdürümü bulmak zorundayım," dedi.

Beynimde çılgın düşünceler birbirini kovalıyordu. Beni tutuklayacaklar. Beni sorguya çekecekler. En azından, o bıçağı kabin bagajımda bırakacak kadar aptal olduğum için beni azarlayacaklar.

Müdür göründü. İlk sözleri şöyleydi: "Uçuşunuz ne zaman?"

"Altı on beşte."

"Güzel. Bunu kontrol edilmiş olan bagajınıza koymamız için zamanımız var. Sizinle birlikte bilet masasına geleyim." Halen kınından çıkmış durumda olan bıçağı bana verdi.

Elimde bıçakla, onunla birlikte güvenliğe doğru geri giderken rüya görüp görmediğimi merak ettim.

"Haydi ama, lütfen yapın." dedi.

"Ne yapayım?"

"Siz bir Avustralyalısınız, değil mi? Şu Timsah Dundee numarasını yapın."

Bunun üzerine, en iyi Avustralya şivesiyle ve bıçağı sağa sola sallayıp homurdanarak söylendim: "Buna bıçak mı diyorsun? *Bu* bir kahrolası bıçak dostum!"

Coşkulu kahkahalar. Bilet görevlisi, bıçağımı kontrol edilen bavuluma koymak için acele ederken, bekleyen yolcuların oluşturduğu uzun sıraya pek aldırmadan "Biliyorum siz Avustralyalılar kahrolası bıçağınızı almadan hiçbir yere gitmezsiniz," diyordu. Sanıyorum ki Kapı Bekçisi o gün tamamen gülme havasındaydı. Ve bazen, Avustralyalılar için özel kurallar koyuyor.

Sembol Mıknatıslar

Hepimiz içimizde belirli elektrik ve manyetik güçlere sahibizdir ve kendimize benzer olan ya da olmayan ile temasa edişimize göre bir çekme ve itme kuvveti uygularız.

GOETHE, J.P.ECKERMAN'ın
Conversations with Goethe adlı kitabında

Hristiyanlık, simya ve dünya mitolojisinde balığın sembolizmi incelemesine daldığında, bu konu günlük yaşamda adeta Jung'un üzerine atlamaya başlamıştı. 1 Nisan 1949'da, alt yarısı balık olan bir adamı tarif eden eski bir yazıt hakkında bazı şeyler not etti. Öğle yemeğinde ona balık sunuldu. O sırada süren sohbet, bir kişiyi –1 Nisan Şakası yapılan kişiye verilen Avrupai terimle– "Nisan balığı" yapma geleneği ile ilgili bir konuşma vardı. Öğleden sonra, Jung'un aylardır görmediği eski bir hastası evine geldi ve ona bazı balıkların "empresyonist" resimlerini gösterdi. O gece, Jung'a balığı andıran deniz canavarlarını öne çıkaran bir nakış gösterildi. Ertesi gün, son on yıl içinde hiç görüşmediği başka bir eski hastası, rüyasında ona doğru yüzen büyük bir balıktan söz etti.

Aylar sonra, senkronisite, yani eşzamanlılık adını verdiği fenomene örnek olan bu ardışıklık üzerinde düşünürken, Jung, evinin

yanındaki göl civarında birkaç kez aynı noktadan geçerek tur atmaktaydı. Bu döngüyü en son tekrarladığında Jung, dalgakıranın üstünde otuz santimden uzun bir balığın olduğunu gördü. Jung, o sabah göl kenarında başka hiç kimseyi görmemişti. Balık o noktaya bir kuş tarafından düşürülmüş de olsa, içinde "tesadüf"ten daha fazlası söz konusuymuş gibi görünen bir "tesadüfler geçidi"nin bir parçası olarak balığın görünümü ona oldukça sihirli gelmişti.

Saymaya devam edersek (tıpkı Jung'un da yaptığı gibi), bu ardışıklık, altı anlamlı tesadüfü içermektedir; beş tanesi, adeta yüzeye birbiri ardınca çıkan gölet balıkları gibi, yirmi dört saat içinde oluşur ve hepsi, Jung'un balık sembolizmi ile ilgili zihinsel meşguliyetini yansıtmaktadır. Tesadüflerin bu tip alışılmadık tekrarları Jung'u, fiziksel dünyanın, psişik süreci "psişe fiziksel dünyayı algılarken sürekli olarak" yansıtmasının mümkün olup olamayacağını sormaya teşvik etmiştir. Jungçu analist Marie-Lousie von Franz, içsel ve dışsal olayların birbirini nasıl algıladığı ile ilgili irdelemesinde, "madde dünyasının psişik yansıması –kısaca, doğal bilimler– gerçekten madde hakkında geçerli açıklamalar içeriyorsa, bu durumda ters ayna-ilişkisi de geçerli olabilir. Bu, *dışsal dünyadaki maddesel olayların, objektif psişedeki durumların bildirimleri olarak kabul edilmesi gerektiği anlamına gelebilir*," demiştir.

Geçen yüzyılın büyük zihinlerinden Jung, Wolfgang Pauli ve David Bohm madde ve zihnin, özne ve nesnenin, içsel ve dışsalın her yerde birbiri içine girdiği bir evren modellemeyi araştırmışlardır. Hem fiziksel hem de psişik olaylar, Bohm'un "saklı düzen" kavramı, simyacıların *unus mundus*'u ile eşanlamlı olabilen bir birleşik alandan ortaya çıkar. Bunların karşılıklı etkileşimi ise nedensellik, zaman ve uzay ile ilgili günlük algılarımızdan kaçmaktadır. Jung şöyle demiştir: "Tam da psişik ve fiziksel olan karşılıklı olarak birbirlerine bağlı iken... onlar, şu anki deneyimimizin ötesinde bir yerde birbirinin aynısı olabilirler."

İnsanlığın imajinal geçmişine derinden yerleşmiş olan canlı semboller, olay kümelerini birlikte çekebilen manyetik güçler ile yüklüdürler. Tarot destesine aşina olanlar için bu, sanki –arşetipik güçleri temsil eden– Büyük Kozlar'dan birinin dünyadaki oyuna dâ-

hil olduğu anlar gibidir. Gerçek rahip ve rahibeler gibi, geleneksel kâhinler de bunu anlarlar. Bundan dolayı, bir Yoruba kehanet sistemi olan Ifa'nın Odularından ya da modellerinden biri, öfkeli orisha Ogun'u mekâna getirmek için bağlı tutulurken bir diğerinin ölülerin ruhlarını canlılar âlemine taşıdığına inanılır. Bu olduğunda, siz sadece modeli öğrenmekle kalmaz; tezahür eden gücü uyumlamak ve yatıştırmak için de harekete geçersiniz.

Bir sembolün tüm gücünü kavramak için kelimenin kök anlamına gitmeye gerek vardır. *Sembol* "birlikte" anlamına gelen *syn* ile "şekillendirme" ya da "kalıba dökmek" anlamına gelen *bole* kelimelerini birleştiren Yunanca *symbolon* kelimesinden türemektedir. Bir sembol "birlikte şekillendirilen" ya da "birlikte kalıba dökülendir." Bu ise *tesadüf* kelimesinin Latince karşılığının kök anlamına çok yakındır. Latincede tesadüf, "beraber denk düşmek" anlamındadır. Bu nedenle, semboller oyuna girdiğinde, tesadüflerin çoğalması şaşırtıcı değildir. Bir sembolün ilk edebi bahsi, içinde tanrı Hermes'in bir kaplumbağa kabuğunu bir lire çevirmeden önce, "Ooo, benim için nasıl mutlu bir sembol!" diye haykırdığı, *Homeric Hymn to Hermes*'te geçer. Antik dünyada *symbolon*, bir şeyleri bir araya getiren bir "işaret" anlamına gelmeye başladı. Böylece bir sembol, tek bir amaç oluşturmak için birbirine uydurulabilen bir çift işaret olabilir. Bu işaretler bir çömleğin, bir halka ya da bir mührün ayrılmış iki yarısı olabilirdi. Onlar bir elçinin doğruluğunu ya da sürekli sadakatini teyit ederlerdi.

Yaşamımızdaki sembollerin manyetik gücü, gerçeklik algımızı değiştirecek şekillerde içsel ve dışsal olayları bir araya getirebilirler. Jung'un balık masalında olduğu gibi, güvenebileceğimiz hikâyeler ya da doğrudan deneyimler yoluyla bu şeyleri en iyi şekilde öğrenebiliriz.

Boynuzlu Senkronisite

Çok yıllar önce, kendimi, dinde ve mitolojide balık kadar önemli olan bir sembol çalışmasına kaptırdım: boynuzlu geyik sembolü. Pek çok eski ve yerli gelenekte boynuzların ruhsal otoritenin bir sembolü olduğunu gördüm çünkü onlar fiziksel başın üstünde ruh âlemine

doğru ulaşarak büyürler. Yenilenmeyi ifade ederler çünkü ölürler ve eskisinden daha büyük olacak biçimde gelişirler. Hayvanların kadim Kelt üstadı olan Cernunnos; Moğol şaman kadınlar ve Iroquois yerlilerinin geleneksel şefleri olan ve "güzel zihinlerin adamı" anlamına gelen *rotiyaner* tarafından takılırlar. Görsel olarak geyik boynuzları bir ağacın ve hatta şamanların tırmandığı Dünya ağacının şeklini belirtmektedir; benzerlik, boynuzların Fransızca karşılığı olan ve geyiğin *bois*'i (tahtası) anlamına gelen kelimede de vardır. Geyik, özellikle uçan geyik (cerf volant) ve Fransa'nın ilk kralları arasında, mistik bir bağlantı vardır.

2005 senesinde Fransa'da dinsel ikonografi üzerine çalışırken, Batı imajinasyon tarihinde eski pagan resmi Boynuzlu Olan ile İsa'nın resminin birbiriyle kaynaştığı o andan adeta büyülenmiştim. Sonuçları, bir zamanlar ünlü pazar yerinin mekânı olan Les Halles'deki Saint-Eustache'nin büyük Gotik klisesinin ön cephesinde görebilirsiniz. Tepeye doğru bakın ve çirkin yaratıkların üzerinde onlara hâkim bir biçimde, boynuzları arasında Calvary haçı olan boynuzlu erkek geyik figürünü keşfedeceksiniz. Efsaneye göre, Saint Eustace (ona isminin Anglo versiyonunu vermek gerekirse eğer), bir gün, derin ifadeli gözlerinin içinden İsa'nın ışığının parladığı muhteşem bir geyikle karşılaşana dek avdan zevk alan Placidus isimli eski bir Romalı pagan generaldi. İsa onunla, bu geyik aracılığıyla konuşmuştu. General avlanmaya son vermiş ve bu yeni dini kabul etmişti. Geyik aracılığıyla gerçekleşen bu dönüşüm anı, Londra'daki National Gallery'de gördüğüm Pisanello'nun muhteşem XV. yy. tablosu da dâhil olmak üzere boyanmış, dokunmuş ve yontulmuş sayısız görüntüde anılmaktadır.

Saint Eustace efsanesi, tıpkı kiliselerin Hristiyanlık-öncesi ayinlerin kutlandığı kutsal yerlere yapılması gibi, eski inanış ve geleneklere ait hükmedici bir sembolünün parıltısına yeni din adına sahip çıkmak için tasarlanmış bir icat olabilir. Ne olursa olsun, geyik ruhunun gücünün insandaki katili ehlileştirme konusu bana derinden hitap etmişti çünkü New York'un Adirondacks bölgesindeki bir dağda, Placidus ya da Eustace hakkında hiçbir şey bilmeyen dağ köylülerinden de benzer bir hikâye duymuştum: Ayrı ayrı zaman-

larda üç avcı, o vahşi arazide büyük bir erkek geyik ile yüz yüze gelmişler ve her seferinde, geyiğin yatıştırıcı gözlerinin derinlerinde bir şey, avcıyı tüfeğini yere bırakıp evine geri dönmeye ikna etmiştir.

Fransa'ya yaptığım bu yolculuğun üstünden çok geçmeden, yukarı New York'ta oldukça temiz olan bir parkta köpeğimi gezdirirken, cep telefonumda erkek geyikteki İsa konusu ile ilgili konuşuyordum. Les Halles'deki kilisedeki boynuzları arasındaki haç bulunan erkek geyiği tarif ederken, yere bir göz attım ve ayaklarımın dibinde, portakal renkli kartondan yapılmış bir disket gördüm. Üzerinde, boynuzları arasında parlayan bir Calvary haçı bulunan bir erkek geyiğin resmi vardı. Bu an, evrenin kişisel olduğu anlardan biriydi. Biliyorum ki o anda, zihnimde yanan o sembol ayağımın dibindeki çimenden bana geri parlıyordu.

Karton disketi cüzdanıma koydum ve o zamandan beri, dünyadan gelmiş bir işaret olarak yanımda taşıyorum. Bu erkek geyiğin haçlı versiyonunun kaynağını, birkaç ay sonra Vancouver, BC'deki bir kitapçıda bir konuşma yapmak üzere yola çıkıp da yol üstündeki bir İrlanda birahanesinde duruncaya kadar tespit etmedim. Kanadalıların lavabo dedikleri yeri kullanmam gerekiyordu ve birden, tam burnumun ucunda, ismi "av ustası" anlamına gelen ve kolej kampüslerinde "dağıtmak" isteyen çocukların favorisi olan (bunu daha sonra en küçük kızımdan öğrendim) bir bitkisel likör olan Jagermeister'ın çerçevelenmiş bir posterinde o karton disketteki resmi gördüm.

Jung, eşzamanlılık üzerine yazdığı en önemli çalışmasının girişinde, "Sembollerin ve özellikle balık sembolünün geçmişi üzerine araştırmalarım (eşzamanlılığı tanımlamak ile ilgili) sorunu her zamankinden daha yakınıma getirdi," diye not etmişti. Fiziksel dünyayı istila eden sembollerle ilgili deneyimleri Jung'un, Goethe'nin (bu bölümün açılışında yer alan) sihirli bakış açısına sempati duymasına yol açtı: "Hepimiz içimizde belirli elektrik ve manyetik güçlere sahibizdir ve kendimiz benzer olan ya da olmayan ile temas edişimize göre bir çekme ve itme kuvveti uygularız." Öyle görünüyor ki bu tip güçler, zihinlerimiz ve çevremiz canlı bir sembolün enerjisi ile yüklendiğinde, büyüyorlar.

Zihinlerimiz canlı bir sembol ile yüklendiğinde bazen ilgili olayları çekiyor gibiyizdir. Ve gerçek bir sembolün kolektif psişe âleminde özyönetim gücü olduğu içindir ki günlük gerçekliğimizde bir sembol aniden ortaya çıkabilir. Eski insanlar bu tip şeylerden çok basit bir dille, insanlar ile tanrılar, ruhlar ve doğanın temel güçleri arasındaki karşılıklı etkileşim olarak bahsederler. Bu fenomenleri modern bilimsel zihinler tarafından kabul edilebilir bir dilde ifade etme çabasıyla *arşetip, psikoit* ve *kolektif bilinçdışı* kavramlarını icat eden ama yine de *Omnia plena diis esse* (Her şey tanrılarla doludur) şeklindeki meşhur eski Latince deyişi tekrarlamayı çok seven Jung gibi ben de eski anlayış şekillerine sempati duyduğumu itiraf ediyorum.

Aşağıda, dünyanın-ardındaki-dünyadan gelen bir gücün müdahalesi gibi hissettiğim ve hayatıma zorla giren bir sembolle ile ilgili başka bir kişisel örnek bulacaksınız.

Odin Fıskiyesi ve Tilki Kız

Aşağıdaki üç olay, 2005 yılının başlarında üç hafta içinde meydana geldi ve onları günlüğüme kaydettim.

Birincisinde, şiddetli bir cıva (merkür) zehirlenmesi sonucu gelişen hastalıklardan dolayı fiziksel açıdan sakat kalan Danimarkalı bir erkek ile çalışmak üzere çağrılmıştım. Sağlığındaki çöküşün evliliğindeki çöküşte payı vardı. Alaycı, kadın düşmanı, münzevi ve de sabit düşünceli, ruhun varlığını inkâr eden bir ateist olan adam, sonunda acısına bir kutu uyku ilacı alarak son verme arayışındaydı.

Bir ruhsal rehbere ihtiyacı vardı ve ben de onun algılayabileceği, güvenebileceği ve inanabileceği bir rehber çağırmaya niyetlendim. Aniden Odin geniş kenarlı bir şapka, uçuşan bir elbise giymiş halde, asasını sallayarak ve de etrafında kanat çırpan kuzgunları ile göründü. Odin figürü çok belirgindi ve tamamen kendiliğinden ortaya çıkmıştı. Sırtı bana dönüktü çünkü tüm dikkati, intihar üzerindeydi. Danimarkalı adam, Odin'i rehberi olarak kabul etmekte hiçbir tereddüt yaşamadı. Odin onu Aesir'in âlemlerinden herhangi birine değil de dalgalar altındaki bir ana tanrıçanın bedeninin derinliğine götür-

dü. Bu adamın şifalanmasının ve rehabilitasyonun, tek-gözlü Odin tarafından açılan bir kapı vasıtasıyla İlahi Dişil'in derinliklerinde başlamasını görmekten son derece etkilenmiştim.

Mitolojik düzlemde ilginç olan şey, adamın sorunlarının Merkür ile olan zehirli ilişkisinden gelmesidir. Romalılar Odin'i Merkür ile tanımlarlar. Merkür'e tüm tanrıların üstünde taparlar ve Tacitus'un yazdığına göre, belli günlerde onun takdirini kazanmak için insan kurban etmeyi günah saymazlardı. Öyle görünüyor ki cıva zehirlenmesinden acı çeken adam, Merkür ile olan ilişkisini iyileştirmişti.

Bir hafta sonra, bir deniz ürünleri restoranında akşam yemeği için bir editör ile buluştum. Yemek sırasında balığını lezzetlendirmek için çatalı ile bir limon dilimini sıkarken limon suyunu sol gözüme fışkırttı ve beni geçici olarak körleştirdi. Ne olduğunun farkına varmadı.

Peçeteyle gözümü silerken, "Sözde dost bir editörün sol gözünüzü kör etmesinin ne anlama geldiğini merak ediyorum," dedim.

Hızlı bir özrün ardından hiç duraksamadan karşı ateşe başladı: "Bu, Odin'in bilgeliği için Mimir'e ödediği bedel."

Adamın zihninin doğrudan, Odin'in kâhinlik ve hatırlama kuyusundan içmek için nasıl bir gözünden vazgeçtiği ile ilgili mitolojik hikâyeye gitmesinden etkilenmiştim. Balığından bir lokma daha aldıktan sonra editör, bu limon fışkırması ile ilgili olarak daha büyük bir gücün kesinlikle işbaşında olması gerektiğini çünkü böyle durumları idare etmek ile ilgili olarak pek azımızın aldığı bir eğitim almış olduğunu söyledi: "Bir çatalın nasıl kullanıldığını bilirim. Bu tür şeyleri tamamen doğru şekilde yapmak için Paris'te aşçı yardımcısı olarak eğitildim. Bazı yüksek güçler, Odin gibi bir güç, bunu yönetmediği sürece seni gözünden vuramazdım."

Odin fıskiyesinden bir hafta sonra, kıtalararası bir yolculuğun ilk ayağında, Minneapolis bağlantılı bir uçaktaydım. Uçuş görevlisi ötealemden çıkıp gelmiş gibiydi. Kırmızımsı saçları ve süt beyazı teniyle, küçük ve hızlı bir orman hayvanı gibi hareket ediyordu. Onun bir kutup tilkisi –ya da bir tilkinin değiştirilmiş bir astral formu, bir insan kopyasını yansıtmaya yönelik bir tilki teşebbüsü– olabileceğine karar verdim. İçkileri servis ederken sol gözünün kahverengi ve sağ

gözünün mavi olduğunu fark ettim. Ona, sihirli gözleri olduğunu ve periler dünyasından gelmiş gibi göründüğünü söyledim.

Denir ki eğer gözleriniz farklı renkteyse, bu onların farklı dünyaları gördüğü anlamına gelebilir. Bu Odin motifinin daha ılımlı bir versiyonudur ki burada daha derin bir dünyayı görme bedeli olarak, görücü fiziksel gözlerinden birini (sıradan görüşünün bir bölümünü) kaybeder.

Sizin için çekici olan SEMBOLLER İLE İLGİLİ ALGINIZI NASIL GELİŞTİRİRSİNİZ ? *Yaşamın kafiyelerinin* nasıl olduğuna bakın. Zihninizde, rüyalarınızda, okuduğunuz kitaplarda, seyrettiğiniz filmlerde yer alan denklikleri ve çevrenizdeki dünyada nelerin birdenbire ortaya çıktığını izleyin. İnsanlar unutkan olduğu içindir ki zaman içinde tekrarlayan ve gelişen bu konuları günlüğünüze not edin.

Şu oyunu deneyin: sınırlı bir zaman aralığı seçin (örneğin; bir öğlen yemeği arası ya da gece eve dönüş ya da ormanda yarım saat) ve bu süreçte algı alnınıza giren üç şeyi fark edin ve kaydedin.

Eğer zihninizde bir soru ya da konu varsa, gözlediğiniz üç şeyin size rehberlik sağladığını ve hatta doğrudan bir mesaj olduğunu keşfedebilirsiniz. Fakat bu oyun, dünyaya sorunuzu sormaktan çok dünyanın size konuşmasına izin vermekle ilgilidir. Bu durum, kalıpları tanımanın ve alan algısının geliştirilmesi ile ilgilidir.

Bu oyunu oynamaya devam ederken kendi kişisel farkındalığınızı ilginç yollarla geliştireceksiniz. Temel duyularınızın hangileri olduğunun daha çok farkına varacaksınız. Benim gibi çok görsel olduğunuzu keşfederseniz, daha az aktif ya da uykuda olan duyularınızı daha çok kullanmak için kendinizi itelemek isteyebilirsiniz, bunu bir oyun haline getirip örneğin, etrafınızda olanları *koklayabilir* ya da *dinleyebilirsiniz.*

En önemlisi, kendi günlük benliğinize tanıklık yapma yeteneğinizi geliştireceksiniz. Kendinizi tanık/gözlemci bakış açısından gözlemleme ve dikkatinizi nereye verdiğinizi ve gün içinde neye odaklandığınızı nasıl seçtiğinizi fark etme yeteneği, bilinçli yaşama sanatı için çok önemlidir.

Bu yolla, yaşadığımız dünyada kafiyeli olarak tekrar edeni ve

yankılananı tatmamızı ve onlara dokunmamızı ve de dünyanın ötesindeki dünyanın, gayri ihtiyari gerçekliğimizin örtülerini dalgalandırarak kendini nasıl ortaya çıkardığı konusunda canlanmamızı sağlayan şiirsel bilinci geliştiririz.

Şuurlu bir Rüya olarak Yaşam

Dünya tek bir varlık tarafından görülen muazzam bir rüyadır, öyle ki tüm rüya karakterleri de rüya görmektedir. Bundan dolayı her şey diğer her şeyle etkileşim ve uyum halindedir.

SCHOPENHAUER

Güneşi karşılamadan önce genellikle Emerson'dan bir ya da iki sayfa okurum. Bence, Amerikan filozoflarının en bilgesi ve en pratik olanıdır çünkü sözleri ruhta *eylem* için çok teşvik edici olan bir hareketlenme meydana getirir. Emerson, hayatta neyin olası olduğu konusunda kendini-sınırlayan düşüncelerin ve elden düşme inanç sistemlerinin daimi düşmanıdır. Bizler, sürü zihniyetinin çukur bataklığında, karmaşa sisleri içinde kaybolmuş bir şekilde dolaşırken Emerson, bizleri hayat amacımızın yukarı tepelerine tekrar geri çağıracak olan melodiyi çalar ve yolumuza ışık tutar.

Emerson'dan Üç Sözcük

Geçenlerde, Omega Enstitüsünde beş günlük bir Aktif Rüya Görme macerasında liderlik yaparken, Zaman Evi adını verdiğim imajinasyon âlemindeki gerçek bir yere gitmeye hazır ve yürekli olan bir

grup ruh varlığına rehberlik yaptım. Orası yaratıcıların, şamanların ve mistiklerin her zaman ziyaret etmek istediği, bizim için en hayırlı ilgi ve çalışma alanı konusunda üstadımız olan bir iç öğretmenimiz ile karşılaşabileceğimiz, herhangi bir sır kitabının –hatta kutsal kontratımızı içeren Hayat Kitabımızın– erişilebilir olduğu bir çeşit mekândır. Oraya gitmek isterseniz, *Dreamgates* adlı kitabımda ayrıntılı talimatı bulabilirsiniz.

Zaman Evi'ndeki kütüphaneye yolculuk için teşvik ve odaklanma sağlamak amacıyla gruba davul çalarken kendimi, çalışmam konusunda geçmişte bana rehberlik yapıp ilham vermiş olan zihinlerle temasta buldum. Öyle görünüyordu ki yüksek yakalı frak giysisi içindeki Emerson da gruba katılmıştı. Bunun, bu büyük bilgenin bireysel ruhu olduğunu söylemiyorum, kişisel bir görüşme yapma ayrıcalığına eriştiğim iddiasında değilim; hem zaten eminim ki Emerson şu anda her neredeyse, yapacak çok işi vardır. Sadece şunu söylüyorum: kısa bir an için, Emerson'ın düşüncesinin özünden bir şeyleri somutlaştıran bir figürün huzurundaydım. Grup üyeleri için davul çalmak ve onların maceralarını izlemek de dâhil olmak üzere bilincim pek çok seviyede çalışırken kolaylıkla aklımda tutabileceğim iç görüler almaya çalışıyordum.

Benim *Emerson* bana üç sözcük verdi: *Doğruluk, Bütünlük, Tutum.* Ertesi sabah alacakaranlıkta, şafaktan önce ilk pembelik gri gökyüzünü örtmeye başlarken Emerson'un yazılarından, mektuplarından ve bu terimlerin kökenlerinden aşağıdaki ipuçlarının peşine düştüm.

Doğruluk

Doğruluk kelimesi kökeninde, davranış ve durumda dürüstlük ve dik durma erdemidir. Latince *rectus* ya da "düz" kelimesinden türetilmiştir. Dar ahlakçılık ile hiçbir ilgisi yoktur. Emerson bu kelimeyi kullandığında, kendi ışığı ile yaşamaya cesaret eden yürekli varlığın özelliğini ve zırhını kast eder. 1838 yılında Harvard Divinity School'da yaptığı –fakültenin engellemeye çalıştığı fakat son sınıf öğrencilerinin ısrarcı olduğu– ünlü konuşmasında Emerson, "doğruluğun büyük çabalarını" şöyle tarif etmişti: "bir cesur hayırseverlik";

tutkularımızın peşinden koşarken arkadaşlarımız bizi geriye çekmeye çalıştığında onların öneri ve uyarılarını göz ardı etmemizi sağlayan zihnin bağımsızlığı; övgü ve çıkar endişesi olmaksızın o çağrıyı izlemeye hazır olmak. Emerson, bunları yapabilenler için "Erdemin Yüce Muhafızları" ve "doğanın kalbi ve ruhu" demiştir. Onlar "bir tehdit duyduklarında tazelenmiş olarak yükselirler"; bir krize "bir gelin gibi zarif ve sevgi ile" gelirler; "Massena'daki Napolyon gibi, savaş onların aleyhinde olmaya başlayıncaya dek kendileri olmadıklarını söyleyebilirler."

Bütünlük

Bütünlük tamlık ya da berekettir ve Latince *plenus* ya da "tam" kelimesinden gelir. Emerson için bütünlük (bereket) bizim doğal halimizdir ve sadece kendi ruhsal varlığımızın bütünlüğünde ya da tamlığında yaşamayı başaramadığımızda onsuz kalırız. "Heroism" adlı yazısında Emerson, özgüvenimizi geliştirdiğimizde, "zararları tamir eden gücün ve enerjinin bereketini" kazanırız demiştir. O konu ile ilgili yazdığı bir mektupta, "İnsanın kaynaklarının sınırı yoktur," diye ekler. "Tüm bu bütünlük gücü içinde parlayan bir gerçek... dünyanın enerjik olana ait oluşu, bilge olana ait oluşudur."

Tutum

Tutum kelimesinin daha anlamlı bir etimolojisi vardır. İlk olarak bir oyuncunun sahnede rolünü oynarken sergilediği etkileyici duruşu tarif etmek için kullanıldı. Daha geriye gidecek olursak, benzer anlamdaki *yetenek* kelimesini buluruz ki her iki kelime de "uygun" ya da "yakışan" anlamına gelen Latin kökenli *aptus* kelimesini paylaşırlar ve kısaca, bir şey için hazır olmak anlamındadır. Gerçekte tutum ve tavırlarımız, hayat yolunda hangi deneyimler ile karşılaşmaya meyilli olduğumuzu belirler. Emerson "Özgüven" isimli yazısında "insan doğasının sağlıklı tutumu akşam yemeğinden emin olan oğlanların umursamazlığıdır" demiştir. Diğer bir deyişle, evrenin bizi destekleyeceğine olan inançtır, demiştir. "Kaynaklar" isimli yazısıyla ilgili bir mektupta, "Zorluk ve meydan okuma karşısında 'özel

bir tavır ve... ses tonuyla' yenilgiyi durduran bir kararlılık tutumu sergilemeye ihtiyacımız vardır," diye ekler.

Şu anda, hayatın herkesçe bilinen en büyük sırlarından birine giriyoruz: Emerson, Harvard'taki gençlere, "Bizler demir bir küredeki mıknatıslarız. Tüm kapıları açan anahtarlarımız var... Dünya keşfedilmeyi bekleyen kapılar, olanaklar ve dokunulmayı bekleyen gergin tellerle doludur," demiştir. Hangi kapıların açılacağını ya da hangilerinin kapalı kalacağını biz seçeriz. Doğru, bütün ve hazır oluşumuza göre hayatta neyi çekip neyi iteceğimize karar veririz.

Şuurlu Yaşam İçin Emir Olmayan On Şey

Bu bölümü tamamlamak için oturup çalışacağım gün, apartmanımın otoparkında, sürücü kapısına yanyana iki taş levha gibi görünen bir desen yapıştırılmış bir araba fark ettim. Gidip baktım; evet, araç sahibi Tevrat'taki On Emri arabasına yapıştırmıştı. Daha önce de belirttiğim gibi, günlük eşzamanlılık oyunlarımdan biri de sokakta gördüğüm ilk şeyin bana ne söyleyebileceğine dikkat etmektir. Bu On Emir çıkartması beni, kitabın bu bölümünü şuurlu yaşam için önerilmiş kişisel emirle tamamlama düşüncesine götürdü. Önermek istediğim talimatlar, kısmen, değişime ve yeni keşiflere daima açık olacağından taş levhaya yazılamazdı; ayrıca, özellikle en sonunda varacağım bir sonuçtan dolayı, emirler vermemeye karar verdim. Dolayısıyla, Senkron-O-site Canavarını izliyor ama şuurlu yaşam için *on öneri* ile devam ediyoruz. Bir sıralama yapmadım çünkü bunları herhangi bir şekilde karıştırmakta, listeye ilaveler yapmakta ya da en iyisi, kendi listenizi yapmakta özgürsünüz.

Her Günü Şükran Günü Yapın

Eğer yaşamınız boyunca ettiğiniz tek dua "Teşekkür ederim" ise, yeterli olabilir. Bu görüş, Orta Çağ Alman teoloğu ve mistik Meister Eckhart'tan. Bu, benim de dua felsefemdir ve dünyaya olduğu kadar göklere yakın yaşayanların ve onların verdiği armağanlara her gün şükredenlerin uygulamasıdır.

Şükran Günü, büyüdüğüm ülke için tamamen yabancı olmasına

rağmen şimdilerde yaşadığım Amerika Birleşik Devletleri'nde genellikle hoşlandığım, tamamen Amerikan olan bir bayramdır. Pembe derili insanların bu kıtayı istila etmelerinin onlar için ne anlama geldiğini o sırada anlamamış olan Kızılderili insanların yardımı ile zor bir kışı atlatan atalarımı nadiren düşünürüm. Fakat Amerika'nın İlk Halkları için duanın; yaşama ve şuurlu, birbirine bağlı evrende yaşamı destekleyenlerin hepsine sunulan bir şükran uygulaması olduğunu ve bunun yalnızca büyük bir hindi pişirip ailece yeme gününün bir parçası olmayıp her gün gösterilen bir onaylama ifadesi olduğunu düşünürüm.

Burada, çok önceleri beni Yerli Amerikan halklarının (Haudenosaunee ya da Iroquois; fark etmez, hepsi de teşekkür etmenin dünyayı döndüren şeyin bir parçası olduğunu düşünürler) imajinasyon âlemlerine götüren rüyalarım ve vizyonlarımda gelen basit bir onaylama bulacaksınız:

Bu ömrün tüm armağanları ve zorlukları için şükranlarımı sunuyorum.
Dünya ve gök arasında onaylayarak dengede yürümeyi amaçlıyorum,

Önce Oynayın, Sonra Çalışın

1976 yılında Tanzanya'daki Laetoli Vadisi'nde, Mary Leakey liderliğindeki bir ekipteki genç bir arkeolog çift kurumuş fil dışkıları ile oyun oynarlarken neler olduğuna bir bakalım. Havada uçan bir topağı başını eğerek savuştururken Andrew Hill kendisini üç sıra ayak izinin üstünde yatarken buldu. Daha yakından bir inceleme, bu izlerin en az 3,6 milyon yıl önce yağmur ile çimento kıvamında sertleştirilmiş volkanik küller içinde korunduğunu ispatladı. Büyük başparmakların diğerlerine paralel durumda oluşu ve "önce ayak topuğunu basması" şeklindeki yürüme bulgusu, izlerin goriller değil de ilk insanlar tarafından bırakıldığını gösterdi. Mary Leakey, ayak izleri üçlüsündeki dişinin sol tarafa bakmak için –belki kendi adımlarıyla yürüyen çocuğu kontrol etmek ya da aktif bir volkanın tüten dumanı da dâhil olmak üzere tehlikeleri izlemek için– duraklamış olmasının keşfedilmesinden dolayı çok etkilenmişti.

Pek çok büyük keşif, oyun gibi başlar. En iyi işler, oyun ruhu

ile yapılır. Bu, sonuçları unutup bir şeyi sadece o şeyi yapmak için yapmamızı gerektirir. Fil dışkıları ile oyun oynarken, şimdi arkeoloji tarihinin en büyük keşiflerinden biri olan Laetoli ayak izlerini her defasında bulamayabilirsiniz fakat bakın, fil dışkısı (uygun şekilde kurutulduğunda) kokusuzdur ve plaj topu olmadığında pekâlâ kullanılabilir.

Çalışırken Oynayın, Oynarken Çalışın

Southwest Havayolları uçağında, genç uçuş görevlisinden sıcak çay isteyen güzel bir bayanın yanına oturtuluyorum. Görevlinin standart Earl Grey ve papatya çayı, yanı sıra gurme Stash marka çay poşetlerinden oluşan bir seçme getirmesi kadını şaşırtıyor.

"Southwest'te Stash marka çay mı var? Çok şaşırtıcı."

"Ah, hayır," diyor görevli. "Bunları havayolları otellerinden ödünç aldım çünkü yolcuların daha iyi seçimleri hak ettiğini düşünüyorum."

Uçuş görevlisi, yaptığının insanlar üzerindeki etkisini görmenin tüm neşesi adına işini bir oyuna dönüştürmesinden dolayı ki buna, fazladan yol kat etmekten zevk almak da dâhil –ya da burada olduğu gibi fazladan çay poşeti– benden tam not aldı. O görevli, şuurlu yaşamanın temel prensiplerinden birinin örneği: oyununuzu işe dönüştüremediğinizde, işinizi oyuna dönüştürün.

Evet, doğru, fakat sevmediğiniz bir işteyseniz ve ödenecek faturalar, okula giden çocuklar ve havanın soğuk olmasından dolayı bırakıp gidemiyorsanız ne olacak?

Zulasında çay poşeti taşıyan uçuş görevlisinden hala bir şey öğrenemediniz mi? Patronunuz, Southwest'in göründüğünden daha az güler yüzlü olabilir (bana, işe alınma olasılığı olanların güler yüzlü olup olmadığının denetlendiği anlatıldı) fakat yine de işyerinizdeki herhangi bir günde, rastgele bir nezaket ya da yaratıcılık davranışını oyun haline getirebilirsiniz. Bunu denerseniz, herhangi bir ödül ya da hatta herhangi bir özel yanıt beklentisine kapılıp da yaptığınızı yük haline getirmeyin; sadece güzel ya da eğlenceli bir şey yapın ve sadece bunu yapmak adına yapmış olmanın tadına varın. Bulunduğunuz yerde olun ve daha fazlasını yapın. Harekete geçmeye ve başka bir

yere gitmeye hazır oluncaya dek, mevcut olan durumunuzu küçümseyerek ve enerjinizi başka bir yerde olmayı arzulamaya harcayarak, işinizi olduğundan da daha kötü hale getirmeyin.

Belki işyeri koşullarınız çok kötü ve büroya çiçekler ve gülücükler getirme riskini bile alamıyorsunuz. Bu durumda, gününüzü en iyi duruma getirmek için diğer yaratıcı stratejileri düşünebilirsiniz. Benim favorilerimden biri de intikam romanı dediğim şey.

Parlak bir bilim insanı olan bir arkadaşım, ülkenin önde gelen hastanelerinden birinde yeni bir medikal teknoloji üretimi üzerine araştırmalar yapıyordu. Proje önemli ve zorlayıcı idi fakat insani şartlar zarar vericiydi. Günleri, arkadaşımın Vampir dediği despot, bencil bir proje müdürü tarafından karartılıyordu. İş arkadaşlarının kafaları bitmeyen politikalar ve sürtüşmelerden dolayı karmakarışıktı. Çalışmanın diğer yazarları, arkadaşımın İngilizceye üst düzeydeki hâkim oluşunu ve harika ironi anlayışını takdir etmiyorlardı. Eve dönüş yolunda, metrodaki kalabalıkla boğuşurken kendini tükenmiş hissediyordu.

Biraz rahatlamak için, bana yazdığı bir dizi e-postada, bürodaki olaylar ile ilgili olarak bilgisayarda resimler çizmeye başladı. Bunlar oldukça şaşırtıcı, eğlenceli ve şeytanca bir mizahla yüklüydü. Onu arayıp, "Senin yerinde olsam işteki her günüme, içinde, işteki günlerimi ıstırap haline getiren Vampir, İri Burunlu Hırsız ve diğer tüm karakterlerle hesaplaştığım büyük intikam romanımı yazmak için yeni malzemeler bulmak adına muhteşem bir fırsat olarak bakardım." Bu fikri sevdi. Eskizlerini bir dosyada toplamaya başladı ve Vampir'in etki alanından kurtuluncaya dek roman taslağının yarısına gelmişti. Neredeyse gittiğine üzülüyordu çünkü işteki her gününü, kitabı için edebi bir fırtına olarak görmek çok eğlenceliydi.

Bir roman yazmak, sizin oyununuz olmayabilir fakat bu yaklaşımda her türlü değişkenlik vardır. Başka bir arkadaşım, iş arkadaşları ile ilgili olarak, hiçbir şey yazmadı ama güvenilir arkadaşlarını (bürodan birkaçı da dâhil olmak üzere) birbirini izleyen bölümler halinde anlattığı bir pembe dizi ile eğlendirdi. Onun şirketine nadiren gittiğim için konuk oyuncu rolündeydim; bunu bana yıllar sonra anlattı. Beni oynaması için Anthony Quinn'i seçmişti. Hiç fena değil.

Cesaret, Sevgi ile Fethedilmiş Korkudur

Bu mesajı, bir iş önerisi almaktan dolayı korkudan felce uğramış gibi görünen bir arkadaşıma verebileceğim en doğru tavsiyenin ne olduğunu bulmaya çalışırken bir kilisenin dış tabelasında gördüm. Çok iyi bir nasihat olduğunu düşündüğüm bu mesajı ona ilettim.

Mesele şu ki cesaret, korkusuzluktan farklı bir şeydir. Eğer korkusuz iseniz sadece çılgın ya da pervasız ya da imajinasyondan yoksun olabilirsiniz. Cesaret, korkunun üstesinden gelmektir çünkü korkudan daha güçlü bir şey tarafından teşvik edilirsiniz. Cesaret kalbin bir niteliğidir; onu başka hiçbir yerde bulamazsınız. Fransızca kalp (coeur) kelimesi İngilizce cesaret (courage) kelimesinin içindedir.

Sizi konfor alanınızdan uzaklaştıracak bir deneyim karşısında korku tarafından ele geçirildiğinizde büyük bir fırsata hazır olun. Ya yıkılırsınız ya da hamle yaparsınız.

Büyük riskler aldığımızda büyük güçlerin desteğini çekeriz.

Nehri Engellemeyin

Eski Mısırlılar, ölümün öte tarafındaki Osiris Salonu'nda "olumsuz itirafta" bulunmanın provasını yaparlardı. Yaşamın ötesindeki mutlu hayata geçme hakkını elde etmek için yönlendirildikleri pek çok suçsuzluk beyanı arasından biri, özellikle gariptir: "Akması gereken suyu engellemedim." İnsanların hayatının, tek bir nehrin yıllık yükselmesine bağlı olduğu kurak bir ülkede, bu beyan gerçekçi bir algı oluşturmuştur. Ama ayrıca, bir yaşamın örüntüsü içinde büyük bir anlam da oluşturur; bir nehri engellememeliyiz, gerçi nehrin yolunu etkilemeyi seçebiliriz.

Yaratıcılık ya da sanat için Tewa Pueblo dilinde kullanılan kelime *po-wa-ha*'dır. Üç hecenin anlamı "su-rüzgâr-nefes"tir. Anlayış odur ki, yaratma doğal akışa bağlanma sürecidir. Tewa dili sanat için ayrı bir kelimeye sahip değildir çünkü sanatı yaşam içindeki herhangi bir şeyden ayrı bir etkinlik olarak görmezler. Yaratıcılık nefes kadar yakındır; o, kendi döngüsü içinde zahmetsizce hareket eden yaşamın ruhudur. *Po-wa-ha,* herkesten ve her şeyden... hayatın gerçek kaynağından akan enerjidir.

David Whyte, işini kusursuzca yaparkenki hızı, yalnızca isteyerek ilerleme dışındaki bir şeye bağlıymış gibi görünen bir ustanın performansı hakkında yazarken "Anahtar," çalışmamızın içinde "huzur verici ve aynı zamanda yardımcı bir varlık" ile birleşmiş "daha büyük bir yapının hissedilen algısı" ve "daimi çaba ve istek uygulamaları dışındaki bazı enerji kaynaklarını" cezbetme yeteneğidir, der. "Eğer isteği sürekli kılmaya kalkışırsak, bu bizi bunaltır ve uzun süre devam eden bir modelde bir şey üretmemizi engeller."

Diğer İnsanların Kutularında Yaşamayın

T. S. Eliot'ın öğütlediği gibi, "Hayata kendi koşullarınızı dayatma gücünüz yoksa onun sunduğu koşulları kabul etmek zorundasınız." Bu, birisi bize az verimli ya da yeni olasılıklara açık olmayan bir gerçeklik çeşidi sunduğunda buna razı olmamamız anlamına gelmektedir.

Köpeğimi gezdirirken dükkânını açan o çok sevdiğim ikinci el kitap satıcısına çok erken bir saate rastladığımda, bunu daha ılımlı bir bağlamda düşünme fırsatım oldu. Ümitle, yeni kitap gelip gelmediğini sordum. "Hayır," dedi ve binasında bazı su sızıntılarının ortaya çıktığını ve tesisatçıların gelmesini beklediğini ifade etti. "Her şey yıpranıyor," dedi, "beyinler dâhil."

Bu ifade ile mücadele etmek zorunda olmadığımı hissettim. Eski bir evin sahibi olarak kesinlikle biliyorum ki eski tesisatlar yıpranır ve eski çatılar akıtır. Her ne kadar bu durum, günlük deneyimlerimizin pek çoğuna olduğu kadar termodinamiğin ikinci yasasına da uyuyor gibi görünse de, *her şeyin* yıprandığı kavramını desteklemeyecektim. Nöro-bilim beyin hücrelerinin tekrar büyüyebildiğini ve beynin nöro-plastisitesinin çok olağan dışı olduğunu belirtmektedir ki ciddi felç durumlarını atlatanlar aslında fonksiyonları hasarlı bölgelerden diğer taraflara aktarabilmektedir. Tabi ki, eğer beyninizin yıpranmasını istemiyorsanız onu kullanmanızda fayda vardır!

Her şeyin, beyin de dâhil, yıprandığı sözüne katılmadım ama karşı da çıkmadım. Sadece rıza göstermedim ve bu konuda agnostik tutumu benimsedim. Bu tutumu sergilemenin daha önemli olduğu

pek çok durum vardır; örneğin, biri "insanlara güvenemezsin" ya da "hiçbir zaman yeterince olmayacak" önermelerine bizim de katılmamızı istediğinde ya da araba çıkartmalarıyla "olur böyle boktan şeyler" felsefesini dayattığında.

Yaşadığımız dünyayı bir kutuya çeviren zihniyetlere ve düşüncelere razı gelmediğimizde tartışmamız ya da vaaz vermemiz gerekmez. Diğerlerinin zihin-yapımı kutularının içine girip onlara katılmaktan yavaşça geri dururken, yaşadığımız dünyada kendi şartlarımızı geliştirmeye ve dayatmaya devam ederiz.

Bunda başarılı olmak için sadece diğer insanların zihin tuzaklarının etrafından dolaşmakla kalmayıp kendi negatif mantralarımızı bırakmaya da ihtiyacımız vardır. Bir öğretmen olarak buna kızarım. Atölye çalışması gruplarımda her ne zaman birisi ("Ben artık... iyi değilim" ya da "hiçbir zaman... yapamadım" diye başlayabilir) negatif bir mantrayı tekrarlamaya kalkışırsa, ondan hemen dışarıya gitmesini ve o düşünceyi dışarıda yere tükürmesini söylüyorum. Doğruya doğru; gruplarıma, kendimle ilgili negatif bir mantra söylerken beni yakalarlarsa aynı şeyi yapmak üzere beni her zaman odadan dışarı gönderebileceklerini söyledim.

Atlama Zamanı Geldiğinde Atlayın

Yunancada iki çeşit zaman vardır. Bir saate bakarken ya da günlerimizi sayarken gözlemlediğimiz *Kronos* zamanı. *Kairos* zamanı ise tik-tak temposu ile çalışmaz; o, daha derin bir dünyanın güçlerinin ve hareketlerinin günlük hayatımızı istila ettiği ve Büyük Kozların oyuna dâhil olduğu "kararlaştırılmış zaman"dır.

Hem uçta yaşamanı heyecanını hem de fırsat ve tehlikesini sunan riskli bir zamandır. Jean Huston buna "Atlama Zamanı" diyor. Lyanda Lynn Haupt'ın *Crow Planet* adlı kitabında güzel bir biçimde ifade ettiği gibi; "Anlam dolu bir zaman, 'normal zaman'dan çok daha güçlü bir zaman."

Ünlü Yunan heykeltıraş Lysippos, Kairos'u taşa, saçı yüzüne düşen ve elinde usturası olan kanatlı bir figür olarak kazımıştır. Poseidippos tarafından Kairos'a ithaf edilen sözlerde, bu ustura,

Kairos'un insanlara karşı herhangi bir keskin köşeden daha keskin olduğunun bir işaretidir. Kairos'un yüzüne düşen saçı ise "benimle karşılaşan kişi beni perçemimden tutup götürmelidir" anlamına gelir. Başının arkasının kel olmasının nedeni ise, "hızlandığım anda, artık hiç kimse beni arkamdan yakalayamaz" anlamına gelir. Bu ise dünyamızda ve bir o kadar da yaşamlarımızda atlama zamanıdır.

Lyanda Haupt'tan tekrar alıntı yapacak olursak, "kolektif eylemlerimizin gelecek pek çok yıl içinde dünyasal hayatın düşüşünü ekolojik yıkıma ve ölüme mi, yoksa güzellik ve çeşitlilikte ilerlemeye mi götüreceğine karar vereceği bir zamanda yaşıyoruz."

Yukarıya Bak

Rüyalarımın öğrenmemi talep ettiği Mohawk dilinde, size, "Unutma," demek istersem, "Tohsa sasa nikonh'ren," derim. Bu ifade harfiyen "zihninin düşmesine izin verme" anlamına gelmektedir. Daha bütünsel anlamı ise: Gök Kadınının dans etmek için yeryüzünde var olmaya geldiği Gökyüzündeki-Yeryüzünden, yani insan çabalarının kaynağını ve anlamını içeren dünyanın-ötesindeki-dünyadan zihninin düşmesine izin verme. Mohawk halkının içinde olduğu Altı Ulus'un geleneksel öğretisine göre, insanlar zihinlerinin düşmesine izin verirlerse dünyamız Karanlık Zamanlara düşer.

Bütün bunlar *Yukarıya Bakmak* teriminde toplanmıştır.

Mizah Anlayışınız Olmaksızın Ciddi Hiçbir Şey Yapmayın

Her birimizin keyfini yerine getirip bu güzel dünyada kalma ve elimizden gelenden fazlasını yapma isteğimizi neyin sağladığını belirlemek yaşamsal önem taşır. Belki en uygun bakım onarım acilen bir küvet dolusu sıcak suda bir köpük banyosu yapmaktır ya da yetişkin kız evladımıza alacağımız bir Hello Kitty makyaj çantası... Ya da bir arkadaşla sinema izlemek için randevulaşmak... Ya da bir kadeh *chardonnay* ya da şeftali kokteyli içmek... Ya da (uygun zamanda) sahilde ya da ormanda bir yürüyüş de olabilir.

En iyi yardım, bizi güldüren ve hayata bir oyunmuş gibi tekrar başlamamızı sağlayandır. Gülmek çok etkili bir şifacı ve hayat kur-

tarıcıdır. Kahkahadan yana zengin ve hayatı yenileyen bir gülüş, stand-up komedyenlerden ve kalitesiz şakalardan kaynaklanmaz. Hayatın derin, organik toprağından, doğal oyunundan ortaya çıkar. Bazen bu tip bir kahkaha, acı ve keder duygusundan ve hatta trajediden çıkıp yükselir ve şifa getirir.

Yeni malzeme ya da oynayacak bir insanın yokluğunda her zaman için En Eğlenceli Ev Videolarının içsel arşivimizden bir bölüm çekip alabiliriz. Bazen, adımın Somali dilinde "muz" anlamına geldiğini söyleyen güvenlik görevlisini düşünürüm. Ya da ruhsal yolu izlemek istediğini fakat önce banka hesabını doldurması gerektiği için bir sonraki Florida Eyaleti Piyangosu'nda kazanan numarayı rüyamda görüp ona göndermemi istediğini söylemek için bana e-posta gönderen adamı.

Tüm Gökyüzünün Bize Açık Olduğu Tek Bir Yön Vardır

Güneş dağların arkasından doğuyor ve altın ışık gölün üzerinde patlıyor. Bu anın şanı için yapacağım benzetme çok sıradan da olsa bana öyle geliyor ki gözden kaçması imkânsız fakat yine de doğrudan bakması zor olan sınırsız bir ampul çakıyor.

Sahilde güneşi beklemek için ıslak çimende çıplak ayakla yürümeden hemen önce, şimdi içinde olduğum aydınlık ve yön anlayışını kesin olarak veren Emerson'dan satırlar okuyordum.

> Her insanın kendi yolculuğu vardır. Yetenek, çağrıdır. Tüm gökyüzünün o insan için açık olduğu tek bir yön vardır. Onu sonsuz çabanın olduğu yere sessizce davet eden becerileri var. O, nehirde bir gemi gibi; biri dışında her tarafta mevcut engellere karşı yol almakta ve o tarafta bütün engeller kaldırılmış ve sonsuz bir denize doğru gittikçe derinleşen bir kanalda sakince sürükleniyor.
>
> Bu yetenek ve bu davet, o kişinin kendi organizasyonuna ya da esas varlığının kendisini onda bedenleştirdiği hale bağlı. Onun için kolay ve yapıldığında hayırlı olan ancak bir başkasının yapamadığı bir şeyi yapmaya yöneliyor. Rakibi yok. Kendi güçlerini ne kadar çok gerçekçi biçimde dikkate alırsa, işi,

herhangi bir başkasının yaptığı işten daha çok fark gösterecek. Hırsı, kesinlikle gücü ile orantılı. Zirvenin yüksekliği, zeminin genişliği ile belirleniyor. Herkesin bir şekilde eşsiz olanı yapma gücüne ihtiyacı vardır ve hiç kimsenin başka bir ihtiyacı yoktur.

Emerson'ın *Spiritual Laws* adlı kitabından bu bölüm, hayattaki yolculuğumuz için çok önemli seyir rehberliği veriyor. Her bir kelime pusula hareketi kadar hassas. Bu bölümü derinlemesine okumak ve benimsemek, karanlık bir odada ışığı açmak ve güneşi gökyüzüne koymak gibi.

Yetenek bir davettir. Varlığımızın çağırısını izlediğimizde ve kendimizi *o* işe, bizim olan ve başkalarının olmayan hayat İşimiz'e verdiğimizde ödüllerimiz katlanır çünkü kendi yaratıcı dehamızdan başlamak üzere, görünmeyenden destekleyici güçleri üzerimize çekeriz.

Tüm gökyüzünün bize açık olduğu tek bir yön vardır. Bu, çağırımız konusunda tereddütlü ya da kararsız olduğumuzda yollarımıza yerleştirilen engelleri ve karşıtlıkları, yüzlerimize kapanan kapıları, hayatta neler yaptığımızı sorgulamaya bizi zorlayan şansımızdaki ve sağlığımızdaki zalim ters dönüşleri neden karşımızda bulduğumuzu açıklar. Bu tıkanmalar öylesine değildir ve bizi sertleştirip güçlendirmekten öte bir şeyle ilgilidir. Yeterince tekrarlanan çıkmaz sokaklar ve sıkıntılar, yanlış haritaları izlediğimiz konusunda bizi farkındalığa ulaştırabilir. Yanlış yönlendirilmekte olduğumuzu bilmek ise bize gerçek yolumuzu bulma şansını verir.

O taraftaki bütün engeller kaldırılır. Varlığın yönünü takip ettiğimizde önümüzdeki yol açılır ve rüzgâr ve su bizimle birlikte akar. "Gittikçe derinleşen bir kanaldan sonsuz bir denize doğru sakince sürükleniriz." Kendimize yeni arkadaşlar, olaylar ve kaynaklar çekeriz. Şansla buluşuruz ve faydalı karşılaşmalar, insan varlığının ruhsal yasaları kendilerinden gizlenmiş olanlar açısından açıklanamaz olan yollarla bizi destekler ve geçişimizi kolaylaştırırlar.

Şimdi dünyamıza verdiğimiz şey eşsizdir, ancak bu, *büyük varlığın kendisini bizde bedenlendirdiği halin* içinden kaynaklanmaktadır. Yeats'in *The Trembling of the Veil* adlı eserinde heyecan verici bir

şekilde söylediği gibi, bizler, "yumuşakçanın özenli kabuğunu ve rahimdeki çocuğu şekillendiren ve kuşlara yuvalarını yapmasını öğreten o çağlar-boyu hafızaya sahip benlikten" çekip almaktayızdır. Şair şunu da eklemiştir: "Deha, o gömülü benliği belli anlar için günlük küçük zihnimize bağlayan bir dönüm noktasıdır." Evet, ama Emerson bizi, bir yolculukta sabit ışık olabilecek bir deha parlaması anlayışına yükseltir ki bu yolculukta, dümencinin yanılmaz olmasından dolayı benliği oluşturan kimliklerden meydana gelen karışık mürettebat halatları hep birlikte ayarlamaya isteklidir.

Kendi yönümüzü takip ettiğimizde ve yaratıcılar olarak yaşadığımızda *rakibimiz yoktur*. Yaratıcı olmak demek, sadece bizim verebileceğimiz yeni bir şeyi dünyaya getirmektir.

Her birimizin eşsiz olanı yapma gücüne ihtiyacı vardır ve hiç kimsenin başka bir ihtiyacı yoktur. Ah. Bu satırı yazarken, güneş, önümde parlaması için penceremden iç denizin karşısına bir ışık yolu sererek beni çağırıyor. Masadaki kalem, bana verilen yetenekle beni sonsuz çabaya sessizce davet ederek parlak sabah ışığında parıldıyor ki bu çaba, varlığın hazzı olduğu için hiç de zahmetli değil.

Şuurlu Yaşamanın Tek Emri

Ünlü Latince deyiş *Carpe diem* "günü yakala" demektir. Şuurlu yaşamanın tek emri ise en az bunun kadar önceden etkileyici ve bundan daha şuurludur: *Günü seç.*

Herhangi bir günde karşılaştığımız şeyin o güne ne taşıdığımız ile büyük bir ilgisi olduğunu öğrenmiştik. Tutumlarımıza ve taşıdığımız temel enerjiye göre farklı olayları ve tesadüfleri çekeriz. Koşullar değiştikçe beklentilerimizi ve planlarımızı değiştirmeye yönelik istekli ya da reddetme halleri içinde oluşumuza göre açık ya da kapalı kapılar buluruz.

Farkında olalım ya da olmayalım, her gün seçeriz. Eğer kendimize hiçbir seçeneğimiz olmadığını söylüyorsak, yaptığımız seçim *odur*. Durumun kontrolümüz dışında olmasından dolayı hiçbir seçeneğimiz olmadığını kendimize söylüyorsak, dünyaya verdiğimiz cevabı hala seçebileceğimizi unutmaktayız ve bu, her şeyi değiştirebilir. Dünyanın acımasız ve değiştirilemez olmasından dolayı sızlanan

ve protesto eden bir sesi –belki içimdeki bir sesi– ne zaman duysam, Auschwitz kâbusundaki Viktor Frankl'ı düşünüyorum.

Cortes Adası'nda düzenlediğimiz varlıksal şifalanma ve ortak rüyalar ile ilgili güzel bir haftanın kapanışında, katılımcılardan o günü kişisel bir ifade ile seçmelerini istedim. Söylediklerinden bazı örnekler şöyle:

Bugün tüm duyularımla var olmayı seçiyorum.
Kalbimde bir Kaplana sahip olmayı seçiyorum.
Ruhumun amacını izlemeyi seçiyorum.
Uyanık hayatımı bir rüya olarak görmeyi seçiyorum.
Grubun enerjisi ile yolculuk yapmayı seçiyorum.
Merhametli olmayı seçiyorum.
Kurtulan olmayı seçiyorum.
Kuş ile yükselmeyi ve yollarımı daha yüksek bir bakış açısıyla görmeyi seçiyorum.
Ateşi seçiyorum.
Benim o günkü ifadem şöyleydi: Her şey önemliymiş gibi yaşamayı seçiyorum.

Yaşamlarımızdaki gerçek, ne hatırladığımız ve bununla ilgili olarak ne yaptığımızdır. Kurallar ve niyetler listesi, bir alışveriş listesi gibi olabilir: sonsuza dek bir şeyleri unutma ve gerekli olanları karıştırma tehlikesi altındayız. Bu nedenle, kişisel emirler listemi şu tek emire indirgedim: *Günü seç*. Bu seçimin içeriği, seçeneğimiz olduğu ve herhangi bir günde hayata seyirciler, kurbanlar ya da tüketenler olarak değil de *seçenler* olarak yaklaşmamız gerektiği şuuruna kıyasla daha az önemlidir. Bu, Aslanın Yerine ulaşma yoludur.

Aslanın Yeri

Bir Pazar öğleden sonra bir hayvanat bahçesindesiniz. İnsanlar etrafta dolaşıyorlar ve kuşları ve diğer hayvanları incelerken bir şeyler atıştırıp sohbet ediyorlar. Büyük kedinin bulunduğu alana yaklaştığınızda huzursuzsunuz çünkü biliyorsunuz ki büyük kediler hapis alanlarına ait değildirler.

Aslan kafesinin önüne geldiğinizde, birisi kapının açık olduğu ve aslanın sizi yakalayabileceği çığlığını atana dek, insanların bu büyük canavarla alay edip ona kaş göz oynatmalarından tiksinmektesiniz. Şimdi, hepsi birden kaçışıyor.

Kaçmak yerine açık kapıdan Aslanın Yerine giriyorsunuz. Büyük canavar size doğru koşuyor ve atlıyor... Ve büyük pençeleri sizin omzunuzda ve tıpkı dost bir köpek gibi yüzünüzü yalıyor. Orada gerçekten ne olduğunu görmeniz ve hayvanat bahçesindeki manzaraya bakmanız için dönüp arkaya bakmanızı istiyor.

Dönüp baktığınızda, kafeslerde yaşayanların *insanlar* olduğunu görüyorsunuz. Taşradaki evlerinin, alışveriş merkezlerinin ve süpermarketlerin rahatı adına kendilerini duvarlar içine hapsettiklerinin farkına varamamışlar. Aslanın ötesine baktığınızda ise orada hiçbir duvar olmadığını ve yalnızca vahşi özgürlüğün ve olasılığın açık ufkunu görüyorsunuz. Aslan, o ciddi aslan sesi ile size şöyle diyor: "Görüyorsun ya azizim, *insan* kafeste yaşamayı *seçen* tek hayvandır."

Ben kendi *büyük* rüyamı alıp sizin rüyanız haline getirdim. Gördüğümüz gibi bu, aktif rüyacıların birbirleri için yapmayı öğrenecekleri bir şeydir. Bunu ihtiyacı olan bir kişi ya da bir arkadaş ya da küçük bir grup ya da –daha sonra göreceğimiz gibi– bütün toplum için yapabiliriz.

3. BÖLÜM

Rüyacılar Ulusuna Doğru

Dünyaya gerçek benliklerimizi getirmeliyiz... Ruhsal varlığın dünyadan çekilip alınmasıyla oluşan psişik açlık doyumsuz arsızlığı yaratır, dünya artık ruh ile sarmalanmaz hale gelince de doldurulması gereken muazzam bir boşluk araya girer.

ROBERT SARDELLO
Facing the World with Soul

16

Ağaçların Çığlığı

Ağaçlar yeryüzünün gökyüzüne yazdığı şiirlerdir.
HALİL CİBRAN

Kuzeybatı Pasifik'in her zaman yeşil ormanlarındayken ağaçların dansının bilincindeyimdir ve kırmızı sedirler, eski zaman balolarındaki dilberler gibi fırfırlı dallarını sallar. Ya da okyanusa özlem duyan kocayemiş ağaçları, kabuğu soyulmuş avokado yeşilini ortaya çıkarmak için dış kabuklarını geriye sardıklarında. Cascades Dağı'nın eteklerindeki Mosswood Hallow'daki yaz haftasında o yeşil dünyanın keyfine daldık: Sedirlerin fırfırlı yeşilleri, yüksek gövdelerden sarkan yeşil yosunlar, yayılan kökler ve termit kütükleri, derin ormanların koyu yeşil gölgeleri, böğürtlen çalısının ve genç bağların açık yeşilleri, kunduz bataklığının çamurlu kahverengi yeşili.

Son sabah, toplum vizyonu oluşturma uygulamasına hazırlanırken, çemberdeki bütün katılımcılardan el ele tutuşmalarını ve birleştirilmiş enerjilerimizle bir rüya ağacı oluşturmalarını istedim: "İzin verin farkındalığınız ayak tabanlarınıza kadar ulaşsın. Dünyanın üzerinde durduğunuzu hissedin. Şimdi ayak tabanlarınızdan dünyanın derinliklerine ulaşıyorsunuz ve etrafa yayılıyorsunuz, tıpkı bir ağacın köklerinin derine gitmesi ve yayılması gibi. Bu gruptaki herkesin

enerji kordonlarının birbirine değdiğini ve enerji köklerini kavradığını hissedin. Yeryüzünün derininde bir kök-topu oluşturacak şekilde bir araya geliyoruz. Nefes alırken, yeryüzü enerjisinin, ışığı yakalamak için saçaklarını yayarak gökyüzüne doğru uzanan rüya ağacımızın (Tek Ağacımızın) gövdesini oluşturduğunu hissedin. Şimdi, güneş ateşinden besleniyoruz..."

Bu şekilde, vizyon oluşturmak için zemin olarak kullanmaya niyetlendiğimiz bir rüya ağacı içinde enerjilerimizi hep beraber dokuduk ki buradan hareketle, ortak bir gündem oluşturmak üzere farklı yönlere doğru keşif yolculukları yapabiliriz: Bu ortak gündem; rüya görmeyi dünyanın her yanındaki toplumlara ve gruplara getirmek için yeni yollar bulmaktır. Davul çalma sırasında hepimizin, rüya ağacının üst dallarında bir ağaç ev ya da gözlem güvertesi bulabileceğimizi söyledim. İhtiyacımız olanı görmek, daha yakından incelemek istediğimiz bir şeye odaklanmak için oradan bakabilirdik ya da uzaklarda gözüken yerleri ziyaret etmek için kuşlar gibi uçabilirdik.

Davulu çalmaya başladığımda, Tek Ağaç'ın enerji şekli canlı bir biçimde ortaya çıktı. Onu hissedebiliyordum, görebiliyordum ve tadabiliyordum. Bu, daha önce kullandığım vizyon ağacına benzemiyordu. Bu, yağmur ormanlarının bir gökdelen kadar büyük ve geniş olan muazzam bir kocamış ağacıydı. Alt gövdesi, dışarıya fırlayıncaya dek sürüngen asmalardan ve boğan sarmaşıklardan ayırt edilmesi güç olan binlerce yılan da dâhil olmak üzere, saran ve sürünen şeylerle hayat doluydu.

Ağacın yukarılarında, dev bir beyaz balıkçılın tüneyerek uçsuz bucaksız uzaklıklara baktığı sahanlık benzeri bir alana dikkatle yaklaştım. Birbiri ardına sıralanmış yaşlı ağaçları (büyük bir Dougles köknarı, yaşlı bir meşe, güçlü bir kavak, dalları ile kendini tekrar tekrar kökleyen geniş bir Bengal inciri) selamlamak için bağırdım. Onlar da bana, yaşadıkları tabiattaki acı ve yıkım manzaralarını gösterdiler. Kuzeybatı Pasifik'in yemyeşil ormanlarının açıkça yapılan kesimi bana seyrettirildi; her yerde dumanın kötü kokusunun ve ölmekte olan ağaçların çığlıklarının olduğu, yeryüzünü parçalayan büyük makinalarla Brezilya'daki vahşi bir yıkımın ortasına götürüldüm. Ağaçların ıstırabı, varlığıma nüfuz etti. Bu, masumla-

rın tecavüze uğrayıp katledilmelerine zorla tanıklık etmek gibi bir şeydi. Hıçkırarak, boğulurcasına ağlarken davul çalmayı zorlukla tamamlayabildim.

Yaşlı ağaçların seslerini duydum. Farklı aksanlarla söylenen mesajları aynıydı.

Ağaçları rüya görmek için kullanıyorsunuz.
Ağaçlar onlarla rüya görsünler diye insanlara ihtiyaç duyarlar.
Ağaçlar insanların ihmalleri ve açgözlülükleri yüzünden ölüyorlar ve onlarla birlikte, sizin dünyanız da.
Yeşil dünya adına konuşmaları için Ağaç Sözcülerine ihtiyacımız var.
Onları bulmak ve onlara ses ve vizyon vermek, sizin vazifenizdir.

Farklı bölgelere has yaşlı ağaçlardan oluşan ve her biri için bir insan Sözcünün yer aldığı ve konsey çemberi oluşturacak şekilde gruplaşmış olan büyük bir ormanlıktan bir vizyon aldım. Çok geniş ve uzun bir kırmızı sedir ağacına doğru çekildim, gövdesi en az yirmi metre çapında olan ve gökyüzüne doğru yüzlerce metre yükselen –bin yaşından fazla olan– bu ağacın hala Kuzeybatı Pasifik'te bir yerde olduğu söylendi.

Daha ciddi şeyler gördüm ve hissettim. Kendi meditasyonum sırasında odun dumanı kokusu aldım. Bu bir odun ateşinin güzel dumanı değil de çökmekte olan bir ormanın boğucu dumanıydı. Ağacın zihninden, kendi akciğerlerini yakan ve tahrip eden, zincirleme içteği sigaralar aslında içten içe yanan ağaç gövdeleri olan insan türünün tek bir beden olarak görüntüsünü aldım.

Bu, ormanları korumaya kendini adamış gruplar için dikkat çekici bir görüntü oluşturur: Ağaçları arka arkaya yakıp söndüren sigaralar gibi içen bir insan. Bu durum verilere uyuyor. Bir yıl içinde "ortalama" bir ağaç yaklaşık 12 kg (18.000 km sürülen ortalama bir arabanın yaydığı ile hemen hemen aynı miktarda) karbondioksit solur ve dört kişilik bir ailenin on iki ay boyunca soluyacağı oksijeni dışarı verir.

Dünya çapında bir Rüyacılar Korusunda Ağaç Sözcüleri olmaları için, aktif Rüyacılara erişimim olan her mecra üzerinden bir davet yaptım:

Kendinizi, bu forumdaki tüm rüyacılarla el ele tutuşmuş ve büyük bir ağacın gövdesinin etrafında çember oluşturmuş şekilde imgeleyin. Bu topluluktaki diğer üyelerin enerjileri ile toprağın hayli derinlerindeki bir kök-topunda birleşmek için kendinizi dünyanın derinlerine enerji kökleri yollarken imgeleyin.

Kendinizi, bu büyük ağacın gövdesi üstünden ya da dallarının içinden kayarak en üst dallarındaki bir gözlem güvertesine ya da bir ağaç eve giderken imgeleyin. Bu güvertede, Ağaç Sözcüleri olan diğer aktif rüyacılar ile buluşabilirsiniz ve böylece, ağaçların dünyasına girmek, ormanın kadim yaşlılarını rüyada görmek ve bir Ağaç Sözcüsü olmanın ne demek olduğunu öğrenmek için oradan sizi çağıran yöne doğru yolculuk yapabilirsiniz.

İnanıyorum ki bizden yedi kuşak sonrakiler geriye dönüp bu günlere baktıklarında, rüya görmeye tekrar başlanmasına yardım edenin ve sadece kendimiz için değil de kendi narin hava baloncuğumuz içinde yaşamı bizimle paylaşanlar için de rüya görmemiz gerektiği anlayışını teşvik edenin, ağaçların çığlığı olduğunu görecekler.

17

Yeni Topluluk Modelleri Olarak Rüya Grupları

Liderliğin gerçek görevi insanları kendi özgürlükleri ile karşılaştırmaktır.
PETERBLOCK, *Community*

Topluluk, Peter Block'un kışkırtıcı kitabında ifade ettiği gibi, bir ait olma deneyimidir. Ait olmak kendimizi yuvada hissetmek, aile ya da arkadaşlar arasında olduğumuzu bilmektir. Bir şey size aitse, mal sahibisinizdir; o şeyde payınız vardır. Block, *ait olma* kavramına tamamen canlanmaya, hayatta daha derin bir amacı tamamıyla somutlaştırmaya özlem duyma anlamını da yüklemektedir.

Block'un oluşturmaya çabaladığı topluluk çeşidindeki model lider doğru insanları doğru zamanda bir araya getirebilen, grup araştırmaları için doğru soruları tayin edebilen (Birlikte ne yaratabiliriz?) ve diğerleri seslerini ve güçlerini keşfederken, kulak verebilendir. Bu tip şeyler en iyi biçimde Block tarafından dönüşümün en iyi aracıları olarak tanımlanan küçük gruplarda yapılmaktadır.

Aktif Rüya Görme grupları, Block'un savunduğu türden sosyal alanı oluşturmada artık öncü durumundadır. Rüya gruplarımız genellikle küçüktür (altı - on iki kişi arası); farklı bir tür alan ve derinden maksatlı bir topluluğa ait olma hissi oluştururlar. Bunlar

her üyenin derin dinlemenin mükâfatlarını, lider ya da öğretmen rolü alma şansını, hayat hikâyesini anlatma ve o hikâyeyi gözden geçirme fırsatını elde ettiği çemberlerdir.

Aktif Rüya Görme çemberlerinde, içinde olağan dışı grup deneyimlerinin paylaşılabildiği yapıyı ve dinamiği sağlamak için güçlü liderlik ihtiyacının farkındayız. Liderlik, güvenli ve korunaklı fiziksel alanı seçmeyi ve tanımlamayı içerir. Bunun anlamı, süre sınırlamalarında kibarca ısrarlı olmak (Rüyacılar her şeyi zamanında yapabilirler), çember enerjisini oluşturup sürdürmek, iki ya da üç saatlik bir seansta bunun çember içinde dönmesini sağlamak, herkesin kendini rahat hissetmesini ve herkesin sesinin duyulmasını temin etmektir. Aktif Rüya Görme çemberi liderinin görevlerinden bir bölümü de tartışma, hareket ve şuurlu grup-rüya yolculuğunu herkesi uyanık ve ilgili tutacak sırayla kullanmaktır.

Her şeyden önce, lider orada olan herkesin (en azından liderin kendisinin) bir başka katılımcının rüyaları ya da hayat hikâyesi üzerinde otorite kurmaya kalkışmamasını sağlayacak basit kurallar koyacaktır. Bir başkasının malzemesi üzerine sadece, "Eğer bu benim rüyam olsaydı," ya da, "Eğer bu benim hayatım olsaydı," diyerek yorum yapmaya iznimiz vardır. Bu şekilde, rüyacıyı kendi rüyalarının gücüne sahip çıkması ve onların enerjisini ve rehberliğini bu dünyada somutlaştırması konusunda cesaretlendirirken benzetmeler ve önermeler sunarız. Son olarak, bir Aktif Rüya Görme çemberinin lideri, diğerlerini tekrar tekrar süreci yönetmeye davet ederek, gücünü onlara teslim edecektir.

Bunları yaparak, Block'un topluluklarımızı tekrar şekillendirmek ve tekrar-hikâyeleştirmek için gerekli olan liderlik yöntemi tanımını uygularız: "Belki de liderliğin gerçek görevi, insanları kendi özgürlükleri ile karşılaştırmaktır."

Bir Aktif Rüya Görme Grubu Oluşturmak ve Sürdürmek

Rüyalarımızı (gece rüyalarımızı ve yaşam rüyalarımızı) anlamlarını ortaya çıkarmamıza ve enerjisini hayata geçirmemize ve günlük yaşamlarımızı güçlendirmemize özenle ve destekleyerek yardım edebilecek eşlerle paylaşmamız gerekir. Bir aktif rüya görme grubu kendi

olağanüstü enerjisini oluşturur. Geçen on beş yıl içinde, kitaplarımda ve atölye çalışmalarımda anlattığım teknikleri uygulayan Aktif Rüya Görme çemberleri dünyanın dört bir yanında fışkırmaya başladı. İlk günlerde bu çemberler, üyeleri kitaplarımdan birini bölüm bölüm çalışan –ve oynayan!– kitap-çalışma grupları olarak başladı. Bugün, liderler benimle birlikte atölye çalışmalarına ve eğitimlere katılmaktalar ya da Şimşek RüyaÇalışması, rüyaya tekrar giriş ve izleme ve rüya tiyatrosu gibi temel teknikleri örnekleri ile gösteren *The Way of the Dreamer* isimli DVD serilerim ile çalışmaktadırlar.

Bir aktif rüya grubunu başlatmak için temel gereklilik oldukça basittir. Rahatsız edilmeyeceğimiz ve dış gürültüler ile bölünmeyeceğimiz ve ayrıca, istediğimizde gürültü yapabileceğimiz –örneğin, davul çalarak, şarkı söyleyerek ya da rüyaları oynayarak– güvenli ve sessiz bir alana ihtiyacımız var.

Ölçü olarak, bir aktif rüya grubu için ideal büyüklük muhtemelen altı ile on iki kişi arasıdır. Grup ne kadar küçük olursa her kişi için bir deneyim paylaşma ve geri-bildirim ve takip bilgisi için daha çok zaman mümkün olacaktır. Grup daha büyük olursa üreteceğiniz çember enerjisi daha dinamik olacaktır. Değişik görüş açılarından ve hayat deneyimlerinden ne kadar çok insan olursa, paylaştığınız rüya ya da olay üzerine çok sayıdaki bakış açılarından daha çok fayda sağlarsınız. Gruptaki her kişinin, her buluşmanızda kişisel bir deneyimini derinlemesine incelediğinden emin olmak isterseniz, bu durumda ideal büyüklük muhtemelen altı kişidir. Oysa daha büyük gruplarda yaratacağınız çember enerjisinden faydalanacaksınız ve –eğer grup yolculuğunu ve performansını da dâhil ederseniz– seansınız boyunca herkesin mutlu bir şekilde konuyla ilgili kalmasını sağlarsınız.

Bir aktif rüya grubunu yerden havalandırmak ve havada tutmak için aşağıdaki teknikleri kullanın.

Kabul Edilmiş Bir koordinatör ya da Grup Lideriniz Olsun

Bir Aktif Rüya Grubu çemberinde herkes lider rolü oynar. Çemberdeki her üye, her seansta bir süreç yönetir; genellikle, Bölüm 3'te tarif edilen Şimşek Rüya Çalışması sürecini. Bir rüyanın (ya da hayatın) anlamı üzerindeki son otorite rüyacının kendisidir ve o an-

lamı talep etmesinde ve ifade etmesinde onu desteklemek de bizim görevimizdir.

Başarılı, devam eden bir aktif rüya grubu için net bir yönün olması da önemlidir. Şahsi tecrübeme göre, bir topluluktansa tek bir koordinatör ya da grup lideri olduğunda bunu ayarlamak daha kolaydır. İşlerin zamanında yapılması ve baştan sona devam etmesi, yaklaşımımızın protokollerinin ve ahlak kurallarının sağlanması ve grup için bir rüya çalışması modeli oluşturmak bu kişinin sorumluluğudur.

Ev Ödevleri Verin

Herkesten bir rüya günlüğü tutması istenmelidir. Bazı temel okuma/dinleme ödevleri vermek isteyebilirsiniz. Eğer Aktif Rüya Görme uygulaması yapacaksanız, herkes, temel teknikleri açıkladığım bu kitap da dâhil olmak üzere kitaplar ile çalışacaktır.

Bir Niyet Cümlesi ile Açın

Her seansı, grup için kısa bir niyet cümlesi ile başlatın. Ben genellikle çemberdeki herkesi el ele tutuşturup aşağıdaki satırların bazılarını ya da tamamını kapsayabilecek bir niyet cümlesi önererek çemberi açarım:

> Rüyalarımızı ve rüyalarımızda bize konuşan güçleri onurlandırmak,
> temel hayat hikayelerimizi keşfetmek ve yaşamak,
> ve daha iyi oyunlar oynamak,
> kutsal ve sevgi dolu bir yolla bir araya geldik.
> Kendimizi ve diğerlerini şifalandırmak için geldik.
> Kim olduğumuzu, nereden geldiğimizi, bu dünyadaki ve diğer dünyalardaki kutsal amacımızın ne olduğunu hatırlamak için geldik.

Halka Enerjisi Oluşturun

Grup enerjisini oluşturmayı başlatacak basit bir uygulama ile başlamayı da severim. Bir şarkı söylemek bunu rahatlıkla oluşturabilir.

Mohawk'dan ödünç aldığım Ayı şarkısını ya da yeryüzünü Anne olarak onurlandıran basit şarkıyı söyleyebiliriz:

Anne, seni ayaklarımın altında hissedebiliyorum,
Anne, senin kalp atışını hissedebiliyorum.

Alanınızı Özel Yapın

Bir mum yakmak ve çemberin ortasına koymak, herkesin o anda farklı ve derinleştirici bir alana girdiğinin ve günün telaşını ve dikkat dağıtıcı yanlarını bir kenara bırakma isteğinin farkındalığını sağlamak için yeterli olabilir.

Rüyalarınızı Davet Edin

İnsanlara paylaşmak üzere doğru rüyayı ya da hayat deneyimini davet etmeleri için kısa bir zaman verin. Kendi kişisel çemberlerimde, gece rüyaları, günün olayları ya da davul çalma sırasında ortaya çıkabilecek yeni görüntüler de dâhil olmak üzere rüyaları davet etmek amacıyla bir süre hep beraber davul çalarız. Doğru rüyanın ya da anının kendilerine gelmesi için insanlara kısa bir süre sessizce kalma izni vermek aynı derecede işe yarayabilir. Ayrıca, grup üyelerinden, bir şeyi (şimdiye kadarki herhangi bir şey olabilir) bedende en güçlü olarak hissettikleri yere gitmeleri ve oradan bir imgenin yükselmesine izin vermelerini isteyebilirsiniz.

Rüya Başlıklarını Paylaşın

Çemberdeki her bir üyenin rüya başlıklarını (sadece başlıkları) hızlıca paylaşmasını sağlayın. Eğer yeni gelenler varsa ya da yeni bir grup başlatıyorsanız, bunu üç bölüme yayabilirsiniz. Herkese ismini, niyetini ve rüya başlığını söylettirin.

Aktif Rüya Çalışması Yapın

Ayrıntılı inceleyeceğiniz rüyaları seçin. Her biri ile Şimşek Rüya Çalışması yapın. Malzemeye ve grup enerjisine göre eylem planını

değiştirin. Paylaşılan rüyalardan herhangi birinin sergilenebilme potansiyeli varsa harekete ve tiyatroya çevirip çeviremeyeceğinize bakın ve odadaki bedenleri harekete geçirin. Bir rüyacı kendi rüyasına tekrar girmek isterse, bu durum ortak rüyalar için bir imkân sağlar çünkü diğer herkes, üzerinde anlaşılan rüya alanına yolculuk yapan rüya iz sürücüsü olurlar.

Bilginin Yanısıra Enerji Getirin

Aktif Rüya Görme, içgörü kadar *enerji* de getirmekle ilgilidir. Grup içinde hareketin devam ettiğinden emin olun. Süreçleri kararlaştırılmış zaman sınırları içinde yapın ve destek iletişim ağının gevşemesine izin vermeyin. Her tür olanağı hareket, drama ve doğaçlama için kullanın.

Bunu Topluma Taşıyın!

Rüya görmenin lütuflarını, henüz bir rüya grubuna katılmaya hazır olmayan fakat yaşamlarında rüyalara umutsuzca ihtiyaç duyan pek çok insana ulaştırmamız gerekir. Grubunuz için eğlenceli bir uygulama olarak, rüyalarını paylaşma ya da onların rehberliklerini çekme alışkanlığında olmayan bir insanın hayatına rüyayı geri getirmek için üyelerinizden seanslar arasında geçen zaman zarfında kendilerine has yollar bulmalarını isteyin. Bu insan yakın bir aile üyesi ya da tamamen bir yabancı olabilir, belki postane sırasında ya da diş hekiminin bekleme odasında karşılaştığınız bir kişi.

Belki o kişinin bir rüyasını anlatabileceği ve faydalı geri bildirimler alabileceği güvenli bir alan oluşturmanın yolunu bulacaksınız. Belki kendinizi, gerçekleşen bir rüya ile ilgili basit bir hikâyeyi ya da şifa getiren bir rüyayı ya da ünlü birinin nasıl bir rüya tarafından yönlendirildiğini anlatırken bulabilirsiniz; kısacası, bir rüyanın ne olabileceğine dair bir başkasının anlayışını açabilecek bir hikâye. Rüyaları başkaları için nasıl canlı hale getirdiğinizle ilgili hikâyelerinizle grubunuzun bir sonraki seansına ya da buluşmasına gelmeyi oldukça eğlenceli ve ilham verici bulacaksınız. Böylece, bir karşılaşmadan diğerine geçerek, gelecek Rüyacılar Ulusumuzun doğuşuna çok güzel bir katkıda bulunmuş olacaksınız.

18

Toplum Rüyaları

İmajinasyon ne kadar güçlü olursa sonuçlar o kadar az hayali olur.
RABINDRANATH TAGORE

Bizler kendimiz ve yakınlarımızda olanların yanısıra toplumlarımız ve dünyamız için de rüya görürüz. Bunu barışa ve şifaya hizmet amacıyla şuurlu bir uygulama olarak yapmayı da öğrenebiliriz. Rüyaları insanların yaşamlarına getirerek tüm ilişkilerimizi, çalışma mekânlarımızı, okullarımızı, sağlık hizmetlerimizi ve toplumlarımızı şifalandırabiliriz.

Harriet Tubman kendi halkı için kurtuluşun rüyasını görmüş ve kölelerin daha önce hiç görmedikleri bir nehri geçip güvenli evlere gidiş yollarını gösteren çok özel rüyaları ile sayıları 300'ü aşan kölenin "Yer Altı Demiryolu" denilen rotayı izleyerek özgürlüğe kaçmasını yönlendirebilmişti.

Toplum rüyasının diğer bir yönü de pek çok insanın aynı olay ya da ortak bir mesele için rüya görebilmeleridir. Bu durum kendiliğinden olur. Bir çemberin ya da organizasyonun üyeleri ortak bir niyetle bir rüya rehberliği istediklerinde ya da ortaklaşa vizyon uygulamasında ilerlediğinde bu, şuurlu bir uygulama haline gelir.

Eski zamanlarda, çok sayıda insanın toplumu ilgilendiren meseleler üzerine rüya görebilme olasılığı bilinmekteydi ve oldukça anlamlı ve önemli bulunuyordu. *Oneirocritica*'da ("The Interpretation of Dreams", Freud'un başlığını ödünç aldığı kitap) Artemidorus, "politik" olarak sınıflandırdığı rüyaları tartışır: bir şehirde yaşayanların pek çoğu tarafından aynı gece görülen ve o toplum için önemli olan olayları içeren rüyalar.

Bu bölümde işyerimizde, aile ve toplum çevremizde uyarlanabilecek bir dizi Aktif Rüya Görme tekniğini inceleyeceğiz.

İşyerinde Rüya Paylaşımı

Aktif Rüya Görme sınıflarına katılmış olan bir işletme yöneticisi, çalışma arkadaşlarına Şimşek Rüya Çalışması sürecini anlatmaya başlamıştır. Onlar bunun çok eğlenceli ve sunduğu özel rehberlikten dolayı oldukça faydalı olduğunu anlayınca ofis üyeleri her sabah yirmi dakikalarını bir grup olarak rüya paylaşımına adamaya karar vermişlerdir. Sürecin bir zaman ve enerji kaybı olmadığını, aksine, oldukça enerji verici ve yaratıcı iş çözümleri ve kişisel şifalanma için de bir kaynak olduğunu gördüler.

Kolaylaştırılmış Şimşek Rüya Çalışması Süreci herhangi bir grup içinde uygulanabilir. Grup paylaşımı için yalnızca beş dakikanız bile olsa, sadece bir rüyanın ya da kişisel bir deneyimin başlığının paylaşılmasıyla bile büyük bir ilerleme sağlanabilir. Bunlar "o güne özel düşünceler"i oluşturup kendilerine özgü yönler sağlayabilirler. Başlıkların paylaşımı sırasında, o gün grubun araştırması gereken bir ya da daha çok konu öne çıkabilir; böylece, bir ya da iki rüya raporu için zaman yaratabilirsiniz.

Bazen, bir rüyanın enerjisini beraberimizde taşıyarak bile bir sosyal ve çalışma koşulunu iyileştirebiliriz. Zorlu bir işçi sendikası lideri ile her gün hırpalayıcı çatışmalara giren bir yönetici tanıyorum. Bu adamla aynı odada olmaya dayanmakta bile zorlanıyordu ve onların kişisel çatışmaları şirketin ve iş ilişkilerinin altını oymaktaydı. Bir gün, işçi lideri ile resmi olmayan bir toplantıda olduğunu rüyasında görür. Adam son derece sevimliydi ve kendisini adı Charity olan kız kardeşi ile tanıştırdı.

Yönetici, o sabah işyerindeki rakibiyle ilgili tamamen farklı duygularla uyandı. Rüyanın üstünde biraz düşündüğünde, adamın rüyadaki kız kardeşinin isminin "Hayırseverlik" olmasından dolayı, sendika liderinin gündeminin tahmin ettiğinden daha hoşgörülü ve sevecen olabileceğinin farkına vardı. Sendika liderine rüyasını anlatmadı. Ancak, görüşme masasına geri döndüğünde rüyanın enerjisini beraberinde getirdi. Haftanın sonunda, eski rakibi ile olan ilişkileri dönüşmüştü: artık, iyi dost olmuşlardı ve zorlu bir sözleşme yenileme sürecini kolayca halletmişlerdi.

Eşzamanlılıkla Yön Belirlemeleri İçin Grupları Eğitmek

Grupları günlük hayattaki olaylar ile rüya çalışmaları yapmaları konusunda eğitebiliriz. Bazı gruplarda, başlangıç olarak insanların tesadüfler ve şanslı eşzamanlılıklar hakkında konuşmalarını sağlamak, onları rüya hayatlarına açmaktan daha kolaydır.

Meydana gelen bir kişisel eşzamanlılık örneğini paylaşarak ve daha sonra da diğer insanlara anlamlı tesadüfler ile ilgili kişisel örnekleri sorarak bir grubu bu konuya hızlıca ısındırabilirsiniz.

GRUP UYGULAMASI

Eşzamanlılığı Davet Etmek

1. Grubun rehberlik istediği bir soruyu ya da konuyu yazın. Bu bir toplumsal olay olabilir: "Zehirli atıkların çöpe gitmesini nasıl engelleyebiliriz?" "Rüya çalışmalarını okullara nasıl taşıyabiliriz?"
2. Toplantıdan sonra herkesin algı alanına giren ilk olağan dışı ya da çarpıcı olayı konunun rehberliği olarak kabul etmeyi bir oyun haline getirmelerini sağlayın.
3. Deneyimlerinizi paylaşın ve niyet ile bir sonraki gözlem arasındaki bağlantıyı kurmalarına yardım edin. Konunuz ve olay arasındaki bağlantı çarpıcı ya da acımasızca olabilir, tıpkı ilan panosunda okunan şu mesaj gibi: "Beklentilerinize hoşça kal öpücüğü verebilirsiniz." Ya da konunuz ve olay arasında bir

mesafe var gibidir ve dersi çıkarabilmek için hayal gücü gerekebilir. Burada, rüya malzemeleri ile oynarken yaptığınız "Eğer bu benim rüyam olsaydı" tekniğinde olduğu gibi, grupla paylaşımda bulunmak ve diğerlerinin çağrışımları ortaya çıkarmasına izin vermek eğlenceli olduğu kadar faydalı da olabilir.

4. Öğrenilenlere karşılık olarak bir slogan ya da eylem planı oluşturun.

İnsanlar tesadüflerle oynamayı *severler*. Dış hayatlarındaki eşzamanlılıkları konuşmak üzere insanları iş yerinde ya da kendi sosyal çevreleri içinde bir araya getirmek, içsel hayatlarını paylaşmalarını sağlamanın genellikle kolay bir yoludur.

Grupla Rüya Görmeyi Kolaylaştırmak

Ortak bir konuda birlikte rüya görmeye karar verebiliriz. Grupla Rüya Görmek iş yerleri ve hatta "sınırların ötesinde düşünmeye" zorlanan şirket çalışanlarının olduğu çalışma kampları için henüz standart bir kaynak olarak görülmüyor olabilir fakat olmalı!

Atölye çalışmalarımdan birine katılmış olan bir çalışan, işletme müdürünü, şirketi tehdit eden temel konu üzerinde şirket yöneticilerinin grup halinde bir gece rüyasına niyetlenmeleri konusunda ikna edinceye dek şirketlerinin çalışması hiçbir ilerleme kaydedemiyordu. Ertesi sabah toplantıda patronun ta kendisi yaratıcı çözümü rüyasında gördüğünü anlattı: rüya-paylaşımı deneyimi, toplantıyı aksi takdirde, olabileceğinden çok daha ümit vaat edici ve daha uzun vadeli bir kurumsal şifalanma sağlayıcı hale soktu, grubu canlandırdı ve gevşetti.

Aşağıdaki uygulama, rüya çalışması konusunda hiç deneyimi olmayan ya da çok az deneyimi olan bir gruba ortak meseleler hakkında bir rüya uygulamasını tanıtmada yardımcı olacaktır.

GRUP UYGULAMASI

Grupla Rüya Görme Uygulaması

1. Grupta olan herkese "meseleyi uykularında çözebileceğini"

açıklayın. Rüyalar kanalıyla yaratıcı çözümlerin oldukça pratik yollarla gelebileceği konusunda örnekler verin. Örneğin, Jack Nicklaus'un yeni bir golf sopası biçimini rüyasında gördüğünü, Google'ın kurucusu Larry Page'in ilk olarak rüyasında gördüğü megatrilyon arama motoru fikrinde nasıl ısrarcı olduğunu ya da Stephanie Meyer'in çok satanlar listesine giren Alacakaranlık dizisi fikrini bir rüyada aldığını ve bunu, ilk romanın 13. Bölümü'nde anlattığını.

2. Bir grup niyeti oluşturun. Grup üyelerinden ortak bir niyet belirlemelerini isteyin. "Şu ya da bu konuda rehberlik istiyoruz." Her bir üyenin ortak niyeti yazması ve uykuya dalmadan önce buna odaklanması konusunda anlaşın.
3. Herkesin bir şeyler kaydetmesini sağlayın. Uyandıklarında hatırladıkları herhangi bir şeyi kaydetmelerini isteyin; bu bir rüya deneyimini anısı dışında bir his ya da bedensel bir algılama ya da gelip geçen bir düşünce bile olsa. Rüya raporlarının düzeltilmemesi ya da sansürlenmemesi gerektiğini vurgulayın: Ham maddeyi istiyoruz!
4. Rüyalar kadar eşzamanlılıkları da kaydedin. Grup tekrar bir araya gelmeden önceki süre içinde herkesten günlük yaşamlarındaki olağan dışı olayları ve gözlemlerini kaydetmelerini de isteyin.
5. Grupla paylaşın. Rüya raporlarınızı, eşzamanlılık üzerine notlarınızı toplayın ve konunuzla olan ilgilerini tespit edin. Rüyalardan bazılarının sizden ilk sorunun ötesine geçmenizi ve tüm meseleyi tekrar gözden geçirmenizi istediğini fark edebilirsiniz.
6. Bir grup sloganı ve eylem planı oluşturun.

Bir Toplum Vizyonu Geliştirmek

Doğru bir niyetimiz ve uygun bir giriş kapımız olursa, bir topluluk ya da organizasyon için rehberlik almak ve ortak bir vizyon oluşturmak amacıyla bütün grup ile Aktif Rüya Görme yolculuğu yapabiliriz.

Bir toplum vizyonu geliştirmek bir niyeti, bir çıkış kapısı imgesi ve itici bir gücü ve grup odaklanmasını gerektirir. Grup içindeki bir irdelemeden bir grup niyeti ortaya çıkar. Eğitimlerimden birinde, farklı katılımcılar bir grup yolculuğu için aşağıdaki niyetleri önerdiler:

- Amerika Birleşik Devletleri'nin ilk kadın başkanının seçildiği bir rüya geliştirelim.
- Okyanusların ve balıkların şifalanması için bir vizyon geliştirelim.
- Bir hastalık için tedavi geliştirelim.
- Sağlık sistemimize rüya çalışmalarını dahil etme vizyonu geliştirelim.
- Savaş ve terörizmi getiren kin ve vahşeti şifalandırmanın rüyasını görelim.
- Dünya barışı için bir vizyon geliştirelim.
- Rüya gören bir toplum için vizyon geliştirelim.

Grup vizyonu olarak, grup enerjisini belirli amaçlara odaklayan ve sonuçları gösteren özel temaları tercih etme eğilimindeydim.

Yolculuk için çıkış kapısı bireysel bir rüya, ortak bir sembol ya da olağan veya olağan dışı bir realitede bir mekân olabilir. Grup üyelerinin sadece bir ya da ikisi tarafından bilinen fiziksel bir mekân kullanmaktan hoşlanırım. Eğer oraya yolculuk yapmaya karar verirsek, grubun ilk basamağı olarak, genellikle randevu noktasını önermiş olan kişi tarafından onaylanabilecek (ya da tersi) izlenimleri toplayabiliriz.

Eğer yolculuk dışındaki bir yolla bilemeyeceğimiz bir şeyi gördüğümüzü keşfedersek, bu bizim için hep beraber bir yere gittiğimize dair oldukça doğrusal bir kanıttır. Örneğin, rüya eğitimini okullara sokmak konusunda bir toplum rüyası geliştirmek isteyen bir grupta, Virginia'dan bir rüyacı, mahallesinin ilkokulunu bir çıkış kapısı olarak seçmeyi önerdi. Grup yolcularından pek çoğu, grup niyetinin tezahür etmesi amacıyla tam donanımlı yaratıcı fikirlerin yanı sıra onlara tarif edilmemiş olan bu okula dair kesin ayrıntılarla uyandılar: yuvarlak araba yolu, bayrak direğinin pozisyonu, dolap odası vb.

Grup yolculuğundan sonra, katılımcılardan birinin yazman rolünü alması ve hep beraber bir rapor taslağının hazırlanması gerekir. Bu, tüm rüya yolculardan gelen unsurları hatırlatan bir hikâyeye dönüştürülüp kolektif bir rüya olarak da anlatılabilir.

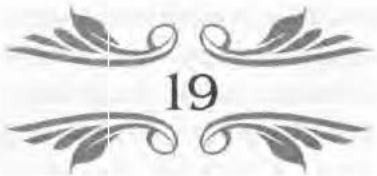
Süreç her zamanki gibi bir eylem planı ile sonlandırılır. Özet ola-

rak, aşağıda, bir toplum vizyonu oluşturma amaçlı bir model sunulmaktadır.

GRUP UYGULAMASI

Toplum Vizyonunu Yönlendirme

1. Bir grup niyeti oluşturun.
2. Grup yolcuğu için çıkış kapısı olacak imge üzerinde anlaşın. Bu, grup niyetine uygun olarak fiziksel realitedeki herhangi bir mekân olabilir.
3. Grup yolculuğunun başlatılması ve odaklanmanın sağlanması için (canlı davul çalma mümkün ya da uygun değilse) bir davul CD'si kullanılır.
4. Grup üyelerinden birini yazman olarak seçin. Bu kişi diğer grup üyeleri yolculuk raporlarını paylaşırken notlar alacaktır.
5. Grup raporlarını paylaşın.
6. Yazman bireysel raporları ve izlenimleri tek bir rapor haline getirir: bir grup rüyası.
7. Bir grup sloganına ve eylem planına karar verin.



Rüya Gören Bir Toplumun Ebeleri

Kendi hikâyeni anlat ve zaman geçirme.
GEOFFREY CHAUCER

Long Island Sound'un ortasında, deniz feneri kendi adasına göz kırpıyordu. Yumuşak bir Pazar akşamında, Aktif Rüya Görme öğretmenleri için hafta sonu eğitim programına kendi işaret ışığımızı net niyet cümleleri oluşturmak suretiyle yaratarak başlıyoruz.

Connecticut kıyısında Phil Donahue'nun sahil evinin genellikle oturma odası olarak kullanılan salonunda bir çember oluşturup oturduk. Phil, *Sea Scape* olarak anılan evini haftasonu için bize ev sahipliği yapan komşuları *Sisters of Mercy*'ye bağışlamış. Buraya ilk geldiğimde, bir duvarda bir yolcu gemisinin pruvasındaki büyük boyutlu çizilmiş iki figürün resmi vardı. Erkek olanı, bir gözündeki tek gözlük ve üstünde bir akşam yemeği ceketi ile resmedilmişti ve bir martini kadehi kaldırıyordu. Kadın ise 1920'lerde moda bir kıyafet içindeydi, elinde viskisi vardı. Onları "Scott" ve "Zelda" adıyla vaftiz etmiş ve "ruhsal rehberlerimiz" olarak onların şerefine içmiştik. O zamandan bu yana duvarda parti yapan insanları kızdırmış olmalılar çünkü duvar artık düz beyaza boyanmış. Buna rağmen, bu akşam burada hala pek çok ruh var!

Konuşma sırası bana geldiğinde, rüya öğretmenliği eğitiminin altıncı yılının açılışında söylediğim niyetim şöyleydi: "Bizim zamanımızda, bizim dünyamızda bir rüya toplumunun doğumunda yardım edecek olan ebeleri eğitmek ve güçlendirmek için buradayım."

Çemberdeki meraklı, zeki insanların yüzlerine göz gezdiriyorum ve hayal kırıklığına uğramayacağımı anlıyorum. Britanya Kolumbiyası ve Colorado'dan, Rhode Island ve Teksas'tan, Minnesota ve Kuzey Karolina'dan olağanüstü yetenekli ve yaratıcı rüyacıları cezbetmişiz.

Yeteneklerinin tamamen çiçek açmasına yardım etmek konusundaki derin sorumluluğumu kavrıyorum. Aktif Rüya Görme tekniklerini farklı profesyonel ve toplum koşullarına uygulamak ve bunları farklı çevrelerin tarzlarına ve dillerine uyumlandırmak için özel araçları ve yetenekleri olduğu konusunda onları ikna edeceğim.

Sonraki günlerde çok çalışıyoruz ve oynuyoruz. Rüya ebelerimiz rüyalarından gelen müthiş hikâyeleri ile bize güzel zamanlar geçirtiyorlar: pembe bir kanepe üstünde havada uçma, siyah deri cüzdan ile bir pantere vurma, *The Plumbed Serpent* kitabındaki Quetzalcoatl'ın aydınlık enerjisi ile omuriliğin içine girme rüyaları. Ay'ın astral âlemine gidiyoruz ve geri geliyoruz. Duygusal ve imajinal şifalanma tekniklerini çalışıyoruz ve dünyanın işaret dilini okuma konusunda başkalarına nasıl yardım edeceğimizi ve kendi kendimize teşhis koymada rüyalarımızı nasıl kullanacağımızı öğreniyoruz. Rüya görmenin kişisel yaşamlarımızda ve kendi türümüz için neden önemli olduğu konusunda pek çok farklı eğitim düzeyinden dinleyiciye seslenme alıştırmaları yapıyoruz. Davul eşliğindeki rüyalarımız ve yolculuklarımız dans ve performansla ve saf, katıksız neşe ve kahkahalarla dolup taşıyor.

Bütün bunlar olurken, evin dışındaki çalılıkların kenarında kırmızı üç tilki sinsice dolaşıyor. Arazinin her yanında dolaşan tavşanlar, tilkiler ve insanlar karşısında oldukça telaşsız ve sakin görünüyorlar. Sadece bir kez bir tilkiyi ağzında öğlen yemeğiyle görüyoruz.

Çalışma derinleştikçe, çemberdekilerinkinden farklı olan ve daha derin bir dünya ve olası bir gelecek için benim ve rüya okulunun sorumluluğunu bana hatırlatan iki simayı resmediyorum. Sanki

zamanımızdan asırlarca yıl ötede yaşıyormuş gibi görünen genç bir kadının yüzünü ve şeklini görüyorum. Çok seneler önce onun farkına varmıştım ve onun hayatının ve işinin benimkiyle bağlantılı olduğunu biliyordum. Genç kadın, bir rahibe ve bilim insanı; hem bilim insanı hem de ruhsal liderler olan bir kadınlar örgütüne bağlı. Görevleri, erkeklerin ihmali ve vahşeti sonucu oluşmuş olan bir dizi felaketten sonra dünyamızı tekrar inşa etmek. Bizim uyguladığımız haliyle Aktif Rüya Görme, onların görevlerinin kesinlikle merkezini oluşturmakta ve onların rehberliğini takip edenler arasında bir rüya topluluğu yaratmayı başarmaktalar. Bu olası gelecek dünyasında, Şimşek Rüya Çalışması gibi bir süreç ile rüyaları paylaşmak, günün ilk işidir. Rüya görmek her eğitim seviyesinin bir bölümüdür. Rüya ile teşhis ve imgelerle şifalanma, tıbbın temel uygulamalardan birisidir. Bağımsızlıkların korunmasına gayret gösterilen rüya görürlere (olası gelecekleri keşfetme ve güvenilir bilgi üretebilme yetenekleri kanıtlanmış olanlara) danışılmadan hiçbir önemli idari karar verilmemekte.

Umuyorum ki böyle bir özel rüya topluluğunun ortaya çıkmasını hızlandırıyor gibi görünen yeryüzü felaketlerinden kaçınılabilir. Ayrıca umuyorum ki vizyonlarımdaki rahibe-bilim insanı kalitesindeki öğretmenler, yaşamlarımıza ve dünyamızın şifalanmasına yardım etmek üzere o kadının üstlendiği pozisyona yükseleceklerdir.

Bugün rüya rehberleri olarak bizler, her toplumsal sınıftan insana kalplerini açmanın ve de sarsıntı, kalp kırıklığı ya da kalplerinin en derin arzularını takip etmeyi reddetmeleri sonucu kaybetmiş oldukları yaşamsal enerjilerinin bir bölümünü geri kazanmanın mümkün olduğunu görecekleri güvenli ve şifalandırıcı alanlar sağlayabiliriz. Kafanın hesaplarından çok daha bilge olan kalbin düşünüşündeki gerçek kuzeyi, hayatımızın kusursuz pusulasını bulmak ve ayrıca, takip edilmeye değer tek yolu kalple yaşamak için gerekli enerji ve kaynakları toplamak için birbirimize yardım edebiliriz.

Henüz çok azı ne sunulduğunun farkında olsa da günümüzde muazzam sayıda insan sunduğumuz şeye açlık duymaktadır. Rüya öğretmenleri olarak bizler, insanlara, şimdiki bedenlerine gelmeden önce kendilerine ait olan varlığın ve ruhun bilgisini hatırlatarak in-

sanların "Kimim? Nereden geliyorum? Hayat amacım nedir?" gibi ebedi sorularına kendi yanıtlarını bulmaları konusunda yardım etmeye davet ediliriz.

SeaScape'deki haftamız içinde, bütün bunların varlık ve varlığın enerjisini iyileştirmek ile ilgili olduğunu bana hatırlatan başka bir yüz görüyorum. Yüz küçük bir oğlanın yüzü, belki iki yaşında. Bu yüz, ben Avustralya'da büyürken genellikle gemici şapkası dediğimiz bir tür sarı güneş şapkası altındaki yuvarlak, çilli bir yüzdür. Benim o yaştaki halime çok benzemekte. Fakat bu sadece daha genç bir Robert değildir. Bu Rüya Oğlanı'dır. İçi rüyalar ile dolu özel bir kutusu vardır; bir korsanın hazine sandığına benzemektedir bu. Eğer şanslıysanız, kutusundan doğru rüyayı çekecek ve size gönderecektir.

Davul eşliğinde yaptığım özellikle güçlü bir rüyada, Rüya Oğlanını ışıltılı büyük kanatlarla havada uçarken görüyorum ve sevinçle doluyorum. Sihir, rüya ve imajinasyon dünyalarında kendini yuvasında hisseden ve bir şeyleri oluşturmanın gücünü bilen çocuğun sihri olduğunda her şey güzel.

20

Yedinci Nesle Doğru

Eylemlerimizin bizden sonraki yedi kuşağa dek sonuçlarının olacağının farkında olmalıyız.

IRAQUOIS AMERİKAN YERLİLERİNİN GELENEKSEL ÖĞRETİSİ

Rhinbeck, New York'taki Omega Enstitüsünde, kütüphanenin yanındaki çimenlerde metal figürlerin çarpıcı bir montajı yer almakta. İçinde doğmamış bir çocuk bulunan en son ve küçük figüre, diğer her birinin içinde bulunan boşluktan bakıyorsunuz. Bu kurulum, *Iroquois* yerlilerinin yaşlılarının geleneksel öğretilerini onurlandırmak için sanatçı Frederick Franck tarafından yaratılmıştır.

Bir ülke başkanından tutun da bir toplum eylem grubunun koordinatörüne dek bir lider seçmeye davet edildiğimiz herhangi bir koşulda isteğim, "Her kararın bizden sonraki yedi kuşağa dek giden sonuçlarının farkında olacak mısınız?" sorusunu sormalarıdır.

Daha önce de belirttiğim gibi, geleneksel Iroquois yerlileri şeflerine "güzel düşüncelerin adamları" anlamına gelen *rotiyoner* derler. Geleneğe göre, şefler klan anneleri tarafından seçilirler. Bir *rotiyoner* o makama terfi ettirilip tüylü taç üstüne konmuş geyik boynuzlarından oluşan başlığını giydiğinde o kişinin daha derin bir amaç ve

sorumluluk düzeni ile bağlantıda olacağına inanılır. Fiziksel baştan yukarıya yükselen geyik boynuzları, kişinin daha yukarı dünya ile yani insan olaylarının derin mantık ve kaynağının yer aldığı ruhsal dünya ile bağlantısını sembolize eder. Geleneğe göre "güzel düşüncenin adamı" ona gösterilen güveni onurlandırmayı başaramazsa, erk kadınları onların boynuzlarını kesebilirler ve keseceklerdir de.

Iraquois Konfederasyonu'nun kurucularından Hiawatha ve Peacemaker'ın döneminin bu yana çok zaman geçti; Amerikan Yerlileri ve diğerleri için alt üst olan bir dünyada gelenekler artık beklendiği gibi onurlandırılmayabilir. Yine de inancım o ki gelenek, hepimize hitap etmektedir ve bize, şu anki akıl karışıklığımızın ötesinde bir yol sunmaktadır.

Bir önceki bölümde tarif edildiği gibi, kendi hayatımda, vizyonlarımda kendi dünyasından görüntüler sunan yedi kuşak sonraki rahibe-bilim insanına karşı yükümlülüklerimi hatırlıyorum. Orası, fiziksel çevre anlamında insan hayatı için sert bir dünyadır. Hırs ve nefret dolu fikirlerle güdülenmiş ve eylemlerinin uzun vadeli sonuçlarını hiç düşünmeden hareket etmiş erkeklerin sebep olduğu bir dizi felaketten sonra, bu genç kadının kız kardeşleri ile birlikte yeryüzünü ve insan ruhunu onarmak için çalıştığı bir dünyadır.

Benden yedi kuşak sonraki rahibe-bilim insanı genç kadın, gerçek rüya görme sanatının, her türlü günlük aktivitenin merkezinde yer aldığı Rüyacılar Ulusunda bir rüyacıdır. Bu rüyacılar eğitim ve tıbba rehberlik ederler; rüya görürler, herkes için en iyi olası geleceği keşfederler. Aktif Rüya Görme'nin bu yeni biçimini yaratmada kendi çalışmamın, o genç kadının ve kız kardeşlerinin yapabileceklerine katkıda bulunabileceği düşüncesi beni mütevazı bir biçimde onurlandırdı. Bunu yapabilmesine yardım etmek için şu an dünyamızda büyümekte olan aktif rüyacılar topluluğunun da yardımı ile müsait olduğum her an elimden gelenin en iyisini yapmam gerektiği bilgisi beni harekete geçmeye teşvik etti.

Iroquois yerlilerinin usullerini incelemeye başladım çünkü 1980'lerin ortasında Mohawk ülkesinin kenarında bulunan bu çiftliğe taşındığımda, üstünde yaşadığım arazide bir zamanlar yaşamış olan bir ata – *Dreamways of Iroquois* adlı kitabımda ve *The Firekeeper* adlı tarihi romanımda Ada Kadını olarak isimlendirdiğim Huron

Mohawk şamanı kendi döneminden yedi kuşak sonrasında olan benim zihnime ulaştı. Rüya görmenin yaşamsal değerinin, ruhsal varlığın (egonun değil) bu hayattaki arzularını belirlemeye yardımcı olma yeteneğinde yattığını ve rüya görmenin sadece bireyler için değil toplumlar için de elzem olduğunu o kadından öğrendim.

Neden Iroquois yerlileri, sürdürülebilirlik hareketi tarafından şimdilerde benimsenen bu yedi kuşak ifadesinden söz etmektedirler? Konfederasyondan arkadaşlarımın herhangi birisinden bir açıklama duyduğumu ya da düşülen ilk kayıtlarla ilgili çalışmalarda buna dair bir şey gördüğümü hiç hatırlamıyorum.

Ne zaman ki zihnimde Huzur Ağacını, Onkwehonwe'nin (İnsan Halkı) imajinasyonundaki her şeyin tam ortasında duran büyük beyaz çamı resmettiğimde, yedi sayısının anlamı zihnimde ve kalbimde açıklığa kavuştu.

Büyük ağacın kökleri, ağacın dalları altında huzur ve korunma bulmaları için insanları davet etmek üzere dört temel yöne doğru dağılmaktadırlar. Doğu ve batıya, kuzey ve güneye uzanmaktadırlar. Kökler aşağıya, Büyük Aşağı Dünyanın gizemine gitmektedirler. Ağaç, Büyük Yukarı Dünyaya doğru gökyüzüne uzanmaktadır ve yüksek saçağında, başını çevirdiği pek çok yönü görebilen bir kartal tünemektedir. Ağacın kalp merkezinde merkezimizi, gerçek kuzeyimizi bulabiliriz.

Bu kitabı tamamlarken, çemberde el ele tutuştuğumuz ve yedi yöne şarkı söylediğimiz bir Aktif Rüya Görme çalışması yönettim. Şarkıyı söyleyerek önce Doğu'ya döndük:

Rüzgârın Ruhu, götür beni.
Rüzgârın Ruhu, yuvaya götür beni.
Rüzgârın Ruhu, yuvam olan varlığıma götür beni.

Şarkı söyleyerek Güney'e döndük:

Ateşin Ruhu, götür beni.

Şarkı söyleyerek Batı'ya döndük:

Denizin Ruhu, götür beni.

Şarkı söyleyerek Kuzey'e döndük:

Yeryüzünün Ruhu, götür beni.

Daha sonra Büyük Aşağı Dünya'ya yüzümüzü çevirdik ve şarkı söyledik:

Derinin Ruhu, götür beni.

Yüzlerimizi Büyük Yukarı Dünya'ya çevirdik ve güneş gözlerimizdeyken şarkı söyledik:

Gökyüzünün Ruhu, götür beni.

Daha sonra yüzlerimizi birbirimize çevirdik. Kalp niyetlerimizin ışığı çemberimizin merkezine doğru aktı. Bir enerji küresi, dünya içindeki küçük dünya, olduğumuzun bilincindeydik. Şarkı söyledik:

Kalbin Ruhu, götür beni.
Kalbin Ruhu, yuvaya götür *beni.*
*Kalbin Ruhu, yuvam olan varlığıma g*ötür *beni.*

Bunlar, bana göre yedi yöndür. Şarkının güftesi Iroquois dilinde değildir. İlk kıtası en büyük eski kaynak olan Anonim'den alıntıdır. Diğer dizeler ise bana aittir. Amerika'nın diğer yerli halklarından olan Inuitlerin öğrettiği gibi, ruhları eğlendirmek için "yeni sözler" bulmalıyız. Şarkımızın ruhunun Kuzeybatı'nın kadim halkları ile uyum içinde olduğunu düşünüyorum. Şüphesiz onların iyi niyetli varlıklarını algıladık. İlk insanların dua etme yolu olan bir tutam tütünle ve hayatın hediyeleri için teşekkürlerini sunarak onları bugün tekrar onurlandıracağım. Ve benden sonra gelecek olan yedi kuşağı ve omuzlarının üzerinde durduğum benden önceki yedi kuşağı hatırlayacağım. Ağaçların rüzgârını dinlediğimde ya da suyun akışıyla gevşediğimde ya da bir aktif rüyacı olarak, gayri ihtiyari halüsinasyonların perdesinin ardındaki Rüya Zamanının Gerçek Zamanına adım attığımda, onlar yakınımdalar.

EK

Rüya Ülkesi

Olası Gelecekten Belgeler

Şimdi farklı bir şey.

Halk dilinde Rüya Ülkesi olarak bilinen bir gelecek ulusu tarif eden ve rüya benzeri kanallarla alınan seçme belgeler sunuyorum size. İlki, bir altıncı sınıf öğrencisinin, ailesindeki günlük rüya uygulamasından alınan bir hikâye gibi duruyor. Diğer belgeler, rüya görmenin şifalanmanın ve yüksek bilginin odağında olduğu ve rüya görürlerin olası gelecekleri gördüğü ve tüm toplum kararlarına önerilerde bulunduğu bir topluluktaki tıp, eğitim ve devlet uygulamalarını anlatıyor.

Denge oluşturmak adına bu yazıların içeriğine ve kaynağına [National Office of Dreams (NOD)] bir araştırmacısının raporunu ve eklerini dâhil ediyorum. Bu belgeleri kesin tarihleri ile vermek mümkün değil. İçsel kanıtın belirttiğine göre Rüya Ulusu, bizim takvime göre 2400'den sonraki bir zamanda *Tekillik* olarak bilinen bir dünya felaketinden sonra Güney Pasifik'te "Zihnin İsviçresi" olarak geliştirilmiştir ve bağımsızlığı ve tarafsızlığı, dünya güçleri tarafından teminat altına alınmıştır. Bundan dolayı, anlatımlardaki tarihler "TÖ" ya da "TS" haline getirilmiştir.

I

Rüya Ülkesinde Güne Başlamak

"Kim rüya gördü?" Kahvaltı sofrasında ya da rüyanın beklemeyeceği daha erken bir zamanda günümüzü başlatan soru budur.

Rüya, gece boyunca, yolculuğa çıktığınız ya da ziyaret edildiğiniz ya da canavarlar tarafından takip edildiğiniz ya da onları takip ettiğiniz bir şey olabilir. Rüya, bir gelecek anısı olabilir. Bu, size dünyanın verdiği bir şey, bir kuşun sesinde ya da yapraklardaki rüzgârın ışığında duyduğunuz bir şey olabilir.

Rüya çalışması öğretmenim, rüya görmenin gerçekte uyumakla ilgili bir şey olmadığını söyler. Bu, bilmeniz gereken şeylere uyanmakla ilgilidir. Rüya görmek yolculuktur. Bunu uykunuzda yaparsınız fakat bir ağacın dünyasına adım atarak ya da suyun üzerindeki ay ışığının izinden yürüyerek ya da küçük kız kardeşimin dediği gibi, dünyada bir delik açarak yapabilirsiniz. Rüyaya girdiğimizde, dünyanın perdesinden dünyanın-ardındaki-dünyaya adım atarız. Orada, bizi rüyalarında gören varlıklar vardır ve uyanmamıza yardım etmek için bazen dünyanın perdesinin ardından bizi dürtmeye ya da gıdıklamaya gelirler. Buna tesadüf denir ve eğer rüya görmede iyi olmak istiyorsanız onu, bir kedinin kuşu seyretmesi gibi seyretmelisiniz.

Evimizde, masanın üstüne bost ve reçel konulunca, sırayla rüyalarımızı ve tesadüflerimizi anlatırız. Kimin en güçlü histeri varsa, ilk sırayı o alır.

Her oyunun kuralları vardır ve rüyaları anlatırken bizim de kurallarımız vardır. İlk kural zamanla ilgilidir. Rüyayı anlatmaya başladığımızda mutfak saatini (bizimki ayıya benziyor) on dakikaya ayarlarız. Rüyanızı anlatmanız için on dakikanız vardır ve daha sonra rüyayı sizinle konuşmak ve ne yapacağınıza karar vermede size yardım etmek için herkesin on dakikası vardır. Derken, mutfak saatinin alarmı çalar ve her şey durur. Yoksa ayı gerçekten sinirlenir. Bir sonraki hikâyeye geçeriz ya da çalışmada yön değiştiririz.

Bir rüyayı saatlerce konuşabileceğimiz tembel günlerimizde bile mutfak saatini on dakikaya kurarız. Anlatımdan sonra rüyayla ilgili pek çok şey yapabiliriz: Resim yapmak ya da garip bir kelimeyi araştırmak için meta-kütüphaneye giriş yapmak ya da bir komşumuza gelecek Salı günü meydana gelebilecek bir kazadan nasıl kurtula-

cağını anlatmak ya da bir arkadaşla oynamak ya da bir düşmanla uğraşmak ya da bir şarkının güftesini almak üzere rüya alanına tekrar yolculuk yapmak. Fakat ilk paylaşımı hızlı yapmak isteriz çünkü bu eğlencelidir ve böylece enerjiyi kaybetmezsiniz. Rüya çalışması öğretmenimin havada eliyle zigzag işaretini andıran bir şimşek şekli çizip dediği gibi, "Bunu hızlıca, şimşek gibi yapın ve gücü hissedin."

Büyük kural, rüyayı bir hikâye olarak anlatmamız ve orada olan herkesin onu dinlemesidir. Rüyayı anlatırken, yerde sürünerek ya da ateşin etrafında dönerek onu canlandırmak da uygundur. Rüyanıza bir isim vermek isteyeceksinizdir; hikâyelere başlıklar gerekir.

Rüyanızı anlattığınızda, diğerleri size sadece birkaç soru sorarlar. İlk soru daima şudur: "Uyandığında ne hissettin?" Rüyanızla ilgili olarak kalbinizde ya da karnınızda ne hissettiğiniz, rüyanızın iyi ya da kötü olduğuna ve onun bu dünyada mı yoksa başka bir dünyada mı olduğuna ya da onun dünyaları bir araya getiren sembollere kodlanmış mesajlardan biri olup olmadığına dair en iyi göstergedir.

Her zaman sorduğumuz diğer bir soru ise; "Rüyadaki herhangi bir şey gelecekte bir gün olabilir mi?" Her rüyayı gelecekten ipuçları olarak araştırırız çünkü rüyalarımızda kendimiz ve diğerleri için önümüzde uzanan yolları araştırabiliriz. Bir rüya gelecekte bir kapı açtığında, diğer taraftaki olayın sabit ya da hamur gibi değişken olup olmadığını anlamak isteriz. Hamur gibi bir gelecek tıpkı oyun hamuru gibi çekiştirilebilir, böylece işler daha iyi hale getirilebilir.

Sorulardan sonra, Şimşek Rüya Çalışması oyununu oynayan herkes, nazikçe söylediği sürece rüya hakkında istediği her şeyi söyleyebilir. Bunun için, "Eğer bu benim rüyam olsaydı," diyerek başlarız ve sonra aklımıza geleni ekleriz.

Mutfak saatinin alarmına uyarız çünkü Eylem Planını yapana dek işimiz bitmez. Rüyalar harekete geçmeyi gerektirir.

Lucy (dört yaşındaki kız kardeşim) şimdi durmaksızın zıplıyor, bu nedenle onun konuşmasına izin vermeliyim. Dilerim çabuk olur.

Lucy: Onlara K-O-R-K-U-T-U-C-U rüyalarla ne yaptığımızı anlatmak istiyorum.

Ben: Tamam.

Lucy: Kötü şeyi hemen yere ya da tuvalete tükürün. Eğer rüyanızda sizi takip eden bir şey varsa rüyaya geri dönün ve onu siz takip edin.

Ben: Peki ama çok korkutucu ise?

Lucy: (kendisi kadar büyük bir oyuncak ayıyı kaldırarak) O zaman onu korkutacak özel bir arkadaşı (biz ona bir dost diyoruz) yanınıza alın. Sizi korkutana karşı cesur olduğumuzda bazen o sizin

dostunuz olabilir.

Ben: Korkutucu rüyalar hakkında söylemek istediğin başka bir şey var mı?

Lucy: Sen Anne ya da Babaya söyleyene dek durdurulamayacak kötü bir şey gösterirler ve onlar da bunu düzeltir. Benim kazayı görmem gibi.

Ben: Doğru.

Lucy: Ve ben de Anneme söyledim ve patlamanın olduğu kırmızı servise binmedik.

Ben: Teşekkür ederim Lucy.

Lucy: Dur, bekle. Onlara, eğer düşüyorlarsa çırpınmayıp uçmaya başlamaları gerektiğini de söyle.

Bu Lucy idi ve kalan zamanımın hepsini o harcadı. Okuldaki öngörü finalim için hazırlanmam gerekiyor. Dün gece soruları rüyamda gördüm ama yine de ders notlarımın üzerinden geçmeliyim.

Daha sonra özel bir ziyaretçimiz oluyor, alimler şehri Anamnez'den bir öğretmen. Kendisi bize özel bir ödev verecek. Sanık İtiş kullanarak farklı bir zamana gidip o zamandaki birinin zihnine giriyoruz. Daha sonra o insan olarak bir biyografi yazmamız gerekiyor ve aynı zamanda meta-kütüphaneyi kullanarak bopladığımız yani veriler ile bir araştırma raporu hazırlamamız gerekiyor. Bu, tüm öğrencileri heyecanlandırıyor. En yüksek notu alan öğrenci Rüya Arkeolojisi Okulunda yaz stajyeri olmaya davet edilecek ve orada gerçekten güzel şeyler var.

ANALİSTİN NOTU: Her ne kadar çocuğa bir isim (Lucy) verilmiş olsa da görünüşe göre gelişmiş kelime haznesi gelişkin bir okul çağı çocuğu olan yazarın kimliği bu ofise ulaştırılan yukarıdaki belgede görünmüyor.

II

Rüya Ülkesindeki Doktorlar

Bizim doktorlarımız Rüyacıdırlar. Rüya Ülkesindeki hiç kimse rüyalar hakkında görüş alışverişi yapmadan teşhis koymayı ya da reçete yazmayı düşünmez. Tıp okullarımızda, Galen'in

şimdiden bildiği gibi, rüya gören zihin beden içinde yolculuk yapabilir ve durumunu kesin detayları ile rapor eder. Tek bir hücrede olan bir değişim, o koşul saptanabilir fiziksel belirtiler verecek kadar çok yayılmadan saptanabilir.

Doktorlarımızın pek çoğunun duvarında altında imzala rı olan şu yazı vardır: HASTAM ÇALIŞMA ARKADAŞIMDIR. Bazıları bunu kişisel bir tüzük halinde genişletmişlerdir. Hastalar ve doktorlar rüyalarını karşılıklı olarak paylaşarak bir birlerinden öğrenirler.

Fakat rüya teşhisi doktorun muayenehanesini ziyaret etmeden çok önce düzenli rüya paylaşımlarında ve –rüyacının bir doktorun bilgisine gerek olduğunu hissettiği yerde– rüya sağlık ve rüya yardımcılarının çoğunlukla hemşirelerden oluş tuğu sağlık ve ihtiyaç belirleme kliniklerinde başlar.

Hastalıkların tedavisinin asıl bölümünü imgelerin toplanma sı oluşturur. Yaklaşımımız, herhangi bir rüya imgesinin, doğru biçimde çalışıldığı taktirde şifalanma için bir yol sunabileceği şeklindedir. Bu genellikle, rüya alanına şuurlu bir geri yolculuk ta rüyacıya eşlik eden bir yardımcı ile rüyaya devam etmeyi ge rektirir. Aşağıda imajinal şifalanmanın klasik yöntemlerinden biri ile ilgili bir örnek yer almaktadır.

Örümcek Kadınla Buluşma

Bir sanatçı, stüdyosunu kaplayıncaya dek gittikçe bü yüyen bir örümcek ile ilgili korkutucu ve tekrarlayan bir rüya görmektedir. Bir rüya rehberinin yardımıyla, korkusuyla yüzleşme ve ne yapılması gerektiğini keş fetme şeklindeki odaklanmış bir niyet saptayıp şuurlu bir yolculukla rüyaya tekrar girmeye karar verir. Yanı na oturan ve elini tutan rehber, yolculuk boyunca onu destekleyecektir.

Sanatçı rüyaya geri döndüğünde örümceği bulmada hiçbir zorluk çekmez. Örümcek insan boyutundan daha büyük hale gelinceye dek sanatçı tekrar korkar

fakat buna dayanır. Derken örümcek şekil değiştirir ve Örümcek Kadına dönüşüp şöyle der: "Benimle karşılaşma cesaretini bulduğun için sana bedeninin enerji ağını ve hayatındaki olasılık ağını tekrar örme gücünü geri vereceğim."

Rüyacı bir biyopsi yaptırmak üzereydi. Sonuçlar kanser olmadığını gösterdi. Kendi kişisel ve sanat hayatının en yaratıcı dönemine girdi.

Örnekte olduğu gibi, rüyaya tekrar giriş, şifalanmadaki temel tekniklerimizden biridir. Kişisel bir imge, Rüyacıya bir arkadaş ya da rehber ve hatta rüya yolcuları ailesinin bütünün eşlik edebileceği şuurlu bir yolculuk için bir çıkış kapısı sağlar. Gevşeme ve odaklı niyet bu tip şuurlu rüya yolculuğu için anahtardır. Pek çok vakada sonik itiş (özellikle canlı şamanik davul ile oluşturulduğunda) yolculuğu derinleştirmek ve hızlandırmak için kullanılır.

Bazı rüyalar, önemli bir şifalanma yöntemi olan, varlığımızın kayıp parçasını geri kazanmak için yollar sağlar; ata şamanlar en azından türümüzün bazılarını yaşayan ölüler olan kabuk insanların yürüyüşüne katılmaktan korumak için böylece iyileşmemize yardım ederler. Şamanlar, hastalıkların ve umutsuzluğun kökeninde varlığımızın parçaları kaybının (yaşamsal enerji ve kimlik kaybı) olduğunu bilirler. Yas, travma ve kalp kırıklığı ile yüreğimizi burkan hayat seçimlerimizden dolayı kendi içimizde bölünebilir ya da parlak ruhumuzun bizi tiksinti ile terk etmesine neden olan hilekarlık ve bağımlılık alışkanlıklarından dolayı yaşamsal varlığımızdan enerji kaybedebiliriz. Varlıksal parçalarımızın giderek daha çok kaybedilmesi ise bizleri tutkusuz ve sıkıcı yaşayan ölülere, daima diğer insanların ihtiyaçlarına ve beklentilerine uymaya çalışan, amaç duygusunu kaybetmiş insanlara indirger.

Rüyalar kayıp parçalarımızın nereye gitmiş olabileceğini gösterirler ve bizi, onlara ulaşıp geri getirmeye davet ederler. Eğer tekrar ve tekrar "o eski yer" (belki içinde büyüdüğümüz

ev, belki daha önceki eşimizle paylaştığımız bir alan) ile ilgili rüya görüyorsak, bir parçamızın o yerde takılıp kaldığını ya da biz orada yaşadığımız sırada kaybolduğunu öğreniyor olabiliriz. Eski yer rüyasına geri gittiğimizde, kendi benliğimizin ve enerjimizin o kayıp bölümünü belirleyebiliriz ve onu kalbimize ve yaşamımıza geri getirmenin yolunu buluruz.

Ailemiz olarak belirlediklerimizlerle en az haftada bir akşam ocak taşı çemberinde toplandığımızda, ruhsal varlığın nereye gitmiş olabileceğini gösteren rüyalara önem veririz ve onu geri getirmek için yüksek bir merhametle birbirimize yardım ederiz.

Uçan doktorlarımız yaşayanların varlıklarıyla olduğu kadar ölenlerin varlıklarıyla da çalışırlar. Bize nerede ihtiyaç duyulduğuna dair en iyi kanıtlar, uyuyanların ölülerce ziyaret edildiği ve genellikle şuursuz olarak ölülerin evi olan yerlere yolculuk yaptığı spontane gece rüyalarındadır. Böyle karşılaşmalar, karşılıklı rehberlik kadar çok ihtiyaç duyulan şifalanma, bağışlama ve yakınlaşmanın kaynağı olabilir. Ölenler; ikinci bedenden de ayrıldıktan sonra bilge danışmanlar ve "aile melekleri" olabilirler. Bu serbest kalıştan önce ise şifacılarımızın yardımına ihtiyaç duyabilirler çünkü eski istekler, kinler ve arzulardan oluşan yapışkan madde ile ağ gibi sarılmış haldedirler. Şairin dediği gibi, "Yaşayanlar, ölülerin hayal gücüne yardım etme yeteneğine sahiptir." Uçan doktorlarımız, fiziksel ölümün döner kapısının her iki tarafında, bu anlayışla çalışırlar.

Rüya şehrimizi kurduğumuz arazinin İlk Halkı, büyük hikâyelerin, yani anlatılmak ve yaşatılmak isteyen hikâyelerin, tıpkı çalılıklardaki yırtıcı hayvanlar ya da sulardaki köpek balıkları gibi anlatıcılarını avladıklarını söyler. Şifalanmada, eğitimde ve aile yaşamında olduğu gibi büyük hikâyelerin ortaya çıkması için de sürekli olarak birbirimize yardım etmekle meşgulüzdür.

Montezuma'yı Hatırla

Görücüler Korusuna götüren dolmen kemerinin kapak taşına şu söz kazınmıştır: "Montezuma'yı Hatırla."

Her dördüncü sınıf öğrencisi bunun anlamını bilir. Bu, Tekillik'ten önce dünyanın unuttuğu derslerden biridir. Rüyacılarını dinlemeyi bırakan toplumların başına neler geldiğini gösteren örnek bir derstir bu. Henüz Avrupalılar yeni keşfettikleri kıtaya ayak basmadan önce Meksika'daki Azteklerrüyalarında garip ve korkunç şeyler görüyorlardı; tapınakları yakılıyor ve şehirleri harap ediliyordu.

İmparator Montezuma, en tanınmış rüyacıların huzuruna getirilmesini emretmiş. Rüyacılar gözlerini yerden kaldırmaksızın kelimelerle tarifi imkânsız olan şeyleri, dalgaların üzerinde hareket eden korkutucu dağları, ateşler püskürten metal yılanları anlattılar. İmparator onları hapse atarak ve açlıktan yavaş yavaş ölüme terk ederek ödüllendirmişti. Ondan sonra hiç kimse Montezuma'ya rüyalarını anlatmak istememişti.

Montezuma, imparatorluğunu körleştirmekte başarılı olmuştur. Suların üzerinde hareket eden dağların istilacıların gemileri olduğu ortaya çıktığında Aztekler tamamen hazırlıksızdı. Mayalar, "Ölenler anlamayanlardır; yaşayanlar anlayacaklardır," diye yazmışlardır *Chilam Balam* adlı kehanetler kitabında.

Bu hikâye tarih içinde bize uzak diye, Tekillik'ten önce kendi ailelerimizin ihmal edilen rüyacılarından hiç de daha az acılı değildir. Mesajının ışıltısı, dikiz aynasına çarpıp parlar: Geleceği görebilirsek onu iyi yönde değiştirebiliriz.

Rüya görürlerimiz gençken, bazen okula başlamadan belirlenirler. Yeteneğin ilk işareti basittir; çocuk bir rüya görür ve bu rüya çok geçmeden gerçekleşir. Ya da çocuk konuşan toprağın seslerini duyar ve kuşlardan ve hayvanlardan mesajlar alır.

Anlayışımız, hepimizin geleceği hep rüyamızda gördüğümüzdür; gelecek olayların öngörülerini almakla kalmayıp alternatif olası gelecekleri de keşfedebildiğimizdir. Tüm rüyalar geleceğin ipuçlarını gösterirler. Bu ise *Akıntı*'nın en önemli işlevidir. Ulusumuzun her bir sakininden *Akıntı*'ya katkı olarak, her gün ev bağlantısından kısa bir rüya raporu girmeleri istenir ve ortak temalar ve detaylar veri örümcekleri tarafından saptanır ve Koru tarafından işe alınmış olan eğitimli okuyucular tarafından gözden geçirilir.

Olası en erken yaştan itibaren, geleceği görmenin tamamen doğal olduğu konusunda çocuklarımızı ikna ederiz. Ayrıca, rüyalarımızda ya da görürlerimizin çalışmalarında görebildiğimiz geleceğin olası bir gelecek olduğunu ve spesifik bir gelecek olayın tezahüründe olasılıkları değiştirmenin mümkün olduğunu anlamalarına yardım ederiz. Bir birey için rüyalarda algılanan gelecek olayları (doğal felaketler ya da ileri yaşta ölüm gibi) rüya bilgisi yine de faydalı bir şekilde uygulanabilir. Örneğin arkadaşlarımızı, rüyada görülen kasırganın vuracağı yere tatile gitmemeleri konusunda uyarabiliriz ya da ölümü yakın olan kişiye ve ailesine, durumu sabırla karşılayıp uygun bir tamamlanış ve vedalaşma deneyimlemelerine yardım edebiliriz.

Rüya görürlerimiz sadece geçmişe ve geleceğe değil, alternatif zaman çizgilerine de yolculuk edebilirler. Dünyada takip edilecek olay izini belki sonsuz alternatif olasılıktaki olay izlerinin içinden seçebilme olasılığı ile denemeler yapmaktayız. Ders kitaplarında öğretilen fizik dilinde bu, gözlemcinin etkisinin insan ölçeği ve seviyesinde temsili olabilirdi. Kuantum seviyesinde gözlem eylemi, fokurdayan olasılıklar kazanından bir fenomen seçip çıkartır. Rüya uygulamasında ise bizler farklı bir yoldan çalışırız: gözlem yoluyla fiziksel dünyada tezahür etmeye başlayacak bir olay izini seçeriz. Yeni bir gözlem ya da tekrar-gözden geçirme ile o olay izini değiştirme ya da yerini tamamen farklı bir olayla değiştirme şeklinde ilerleyebiliriz.

Rüya Ülkesinin görürleri arasına giriş son derece ödüllendiricidir. "Hakikati ne ortaya çıkaran ne de gizleyen ama belirten" kaynağa danışmak amacıyla Delphi'deki kâhine başvurmak için deniz yolculuğu yapan kadim elçiler gibi, dünyanın dört bir yanından bize

gelenleri misafir ediyoruz. Misafir gruplar, Bekçilerimiz tarafından yakından gözlenir. Dış güçler tarafsızlığımızı baltalamak, görürlüğümüzü yozlaştırmak ve yeteneklerimizi çalmak için sürekli olarak uğraşmaktadırlar. Hatta, yetenekli çocuklarımızdan bazılarını kaçırmaya bile kalkışmışlardır. Rüya Ülkesine fiziksel ziyaretler yerine, her bir devlette bizi temsil eden tek kurum olan Ulusal Rüyalar Ofisi (*National Office of Dreams - NOD*) tarafından yönetilen holo-konferanslar düzenleme niyetindeyiz.

IV

Zihnin İsviçresi

Rüya Ülkesi bizim dünyamızda değildir.

Ne yazık ki, gezegendeki insan şuuru ile yapılan uzun deneyin neredeyse sonlanması Tekillik olmaksızın muhtemelen olmazdı. Tekillik ile ilgili yıkıcı olayların burada hatırlatılmasına gerek yoktur. Iraquois Halkı kâhini buna "Büyük Kaplumbağanın Sırtındaki İnsanları Silkelemek İçin Ayağa Kalktığı Gün" demişti. Bu anı, kolektif psişede derinden yer etmiştir ve hiçbir zaman silinmeyecektir. Rüya Ülkesinin dışındaki dünyada ise Büyük Ecza Tekeli, güya TTSD (transtemporal stres düzensizliği) çaresi olarak rüya görmeyi ve hafızayı baskılayan ilaçların seri üretimi gibi o eski ve garip oyunlarına devam etmekte. Bu tip ilaçlar halüsinojenler ve düşleri geliştiren ilaçlarla birlikte Rüya Ülkesinde yasaklanmıştır. Rüya Ülkesinin tam yeri emlak piyasasındaki spekülasyonu önlemek amacıyla burada belirtilmemektedir. (ANALİSTİN NOTU: Bu cümle saçma, bkz. aşağıdaki rapor.) Fakat Rüya ülkesi ve yerli Rüyacıları ile ünlü Oz Ulusu arasındaki özel bağı gizlemeye gerek yoktur. Ozlular devasa tuzdan arındırma programlarındaki dikkate değer ve öngörülü yatırımlarından dolayı Tekillik felaketine diğer ülkelerden

daha iyi hazırlanmışlardı ve bundan dolayı, bir zamanlar çöl olan bir kıtadan kalan alan şimdi yemyeşildir.

Rüya Ülkesi, Rüyacılar Ulusunun resmi adı değildir fakat diğerlerinin bu adı kullanmasından dolayı mutludurlar. Tüm uluslararası ihtilaflarda tarafsız kalacak şekilde korunmuş bir bölge statüsünü sürdürmek üzere dünyanın büyük güçlerini bir antlaşma ile bağlamışlardır, oraya bu nedenle Zihnin İsviçresi de denmektedir.

Rüya Ülkesinin askeri güçleri yoktur. Ancak, daima bir kadın tarafından idare edilmesi gereken ve geliştirilmiş psişik savaş metotları ile eğitilen Dövüşçü Kanadını içeren Bekçiler Kolordusu vardır.

Rüya Ülkesinde bir anayasa yerine başlığı "Kedilere Çobanlık Etme Kuralları" olan bir tüzükleri vardır. Buradaki kurallardan biri şöyledir: "Topluluk için önemli bir konuda bir karar verilmesi gerektiğinde insanlar Büyük Ev'de toplanırlar ve bir ağ kurarlar."

Topluluğun henüz küçük olduğu Rüya Ülkesinin ilk yıllarında, çatıdan göğe doğru yükselen bir merdiven gibi büyük olan bir ağacın etrafında, çok basit malzemelerle inşa edilen sadece tek bir Büyük Ev vardı. Şimdi Rüya Ülkesinin pek çok Büyük Evi var ancak rüya ağının oluşturulması temelde aynı. Akşamüzeri büyük bir çemberde yer alıp yeryüzünün şarkılarını söylerlerken dokuyucular "Anne"nin enerjisini hayati merkezlere yükseltmekte ve bunu vererek ve alarak elden ele paylaşmaktadırlar. Aralarındaki enerji akışı güçlendiğinde her biri ortak alana ipliksi enerjiler yansıtırlar ve ağı dokuyup şekillendirmeye başlarlar. Kordonlar pek çok ayrı renkte parlar fakat birlikte dokunduklarında, ışıl ışıl beyaz renktedir. Baş dokumacılar, dokunan ağın grubun amacına hizmet edecek kadar güçlü olduğuna ikna olduklarında ise rüyacılar yere uzanıp at arabası tekerleği düzeninde yatarlar.

Rüya ağları üzerlerinde ve çevrelerinde parıldarken karanlıkta uzanan Rüyacılar, grup niyetinin şarkısını tekrar tekrar söylerler. Şarkıyı söyledikçe ağ büyür. Rüyacıların görmesi ve bilmesi gereken her şey içlerine gelene dek ağ büyür. Enerji iplikçikleri uzadıkça tüm gezegeni kapsayabilirler. Zaman içindeki tüm noktalar ulaşılabilir haldedir. Grup algılamasında yıllar ya da çağlar, dökülen yapraklar gibi kayıp giderler. Grup, ağ içinde birlikte vizyon görürken, bireysel rüyacılar insan örümcekler kadar çevik bir biçimde şeritler boyunca hareket ederler ve

daha çok yaklaşmak istedikleri manzaralara doğru aşağılara inerler.

Gün ağardığında Rüyacılar algılarını paylaşırlar ve gerekli olan karar netleşir. Kalpler birleştiğinde ve Anne'nin kalbine bağlandıklarında, kafaları saymaya gerek olmadığını söylerler.

Anamnezin Anlamı

Rüya Ülkesinin büyük âlimler şehrinin adı Anamnez'dir. Bu ad tüm gerçek bilgeliğin, doğum kanalında yapılan yolculukla gelen ve insan toplumunun zehirli koşulları ile derinleşen amnezinin, yani unutmanın üstesinden gelmeye dayandığını söyleyen Platonik doktrini hatırlatmaktadır. Bir uygulama olarak anamnez ise ruhsal varlığın hatırlanmasıdır: varlığın bedenlenmeden öncesine ait bilgiyi hatırlamak ve bu bilgiyle hareket etmektir.

Bu amaçla, anamnezin hikmet sahipleri, çok boyutlu benliğin doğasının araştırıldığı ve astral planın dördüncü seviyesinin üzerindeki üstatlarla doğrudan iletişime geçildiği şuurlu rüya yolculukları için pek çok giriş kapısı sunan bir Zaman Evi inşa etmişlerdir.

(ANALİSTİN NOTU: Burada metin dosyası bozulmuş; kasten yapılmış olabilir.)

Tsu-lin Wu'nun Raporundan, Ulusal Rüyalar Bürosu (NOD) Araştırmacısı, Yeni Pekin, 1 Ekim, 330 TS

Bu büro, rüya varlığının devam eden uzun vadeli çalışması üzerine son günlerde edinilen malzemeler için ön hazırlık değerlendirmesi sunar. Bu belgelerin kaynaklarının gizlendiği belirtilmiş. İlk ve bir tür konuşma diline ait yazının (Güne Rüya Ülkesinde Başlamak) yazarı, küçük kardeşinin deneyimlerini kaydeden ve birleştiren bir altıncı sınıf öğrencisi gibi görünüyor. Olgun yapısı ve yerleşik aile şartları gösteriyor ki en az TS (Tekillikten Sonra) otuz yılında yazmaktaydı ve inanıyorum ki bu belgeler orijinal.

Geri kalan belgeler tartışmalı durumda. Tarih yanılgıları ve tutarsızlıklar var ve referansların hepsi (gerektiğinde kontrol ettiğim ve doğruladığım) TÖ (Tekillikten Önce) döneme ait. II, III ve IV sayılı belgeler, Tekillik'ten üç yıl önce basılan Zihnin İsviçresi adlı bir çalışmanın ütopik kurgusundan türetilmiş olabilir. Bu, Rüyacıların

ünlü "kayıp kitabı". Bize kapalı olan Anamnezi Kütüphanesindeki dışında hiçbir kopyası mevcut değil. Yine de Rüyacılar, yazarı kendi rüya devletlerinin kurucularından biri olarak kabul ederler. Hiçbir eleştirel okuyucu Belge II'deki (Rüya Ülkesindeki Doktorlar) kurgusal unsuru gözden kaçırmaz: herhangi bir toplumdaki herhangi bir doktor "Hastam, çalışma arkadaşımdır" şeklindeki sözü kabul etmezdi.

Rüyacılarla yaptığım son holo-konferansta, bu belgelerle ilgili olarak onlardan geri bildirim rica ettim. Dikkate alınmadı. Söyleşinin tamamını Büyük Ecza Tekelimizi eleştirmekle geçirdiler. Solungaçları da olan bir somon balığı kafasını avatar seçmiş olan Rüyacı, başkanımıza hakaretler etti. Dahası, aydınlanmış hükümetimizin, (Büyük Ecza Tekeli ile birlikte), rüya işlevini baskılayan sınırsız sanal seks ve ilaçlar satarak "insanların zihinlerini kafese soktuğunu" ve o sırada "düşsel Viagra ve rüya steroidleri" ile güçlendirilen bir "psikotik seçkinler" sınıfı oluşturduğunu iddia etme cüretini gösterdi. Bu rahatsız edici röportajın holo-kaydını yetkililere gönderdim.

Söz konusu belgelerin herhangi bir şekilde yayınlanması için istenen izinlerin reddedilmesini öneriyorum.

Ayrıca, Rüyacılarla olan şu anki görev bağlantımdan istifa isteğimin kabulünü saygıyla rica ediyorum. Şu Somon Kafalı sözcülerini dinlediğimden beri gecelerim suyla ilgili kâbuslarla dolu. *Değişimler Kitabı*'na başvurduğumda durum yine aynıydı: K'an. Tufan. Dipsiz uçurum. Üç yıl boyunca kişi çıkacak yol bulamıyor. Yine de (kıdemli kâhin beni uyarıyor) yorumda, suyun her zaman kendine sadık olduğu eklenmiş. Rüyada saçmalamak böyle oluyor, değil mi?

TEŞEKKÜR

Öğrencilerim benim öğretmenlerimdir. Kuzey Amerika, Avrupa ve Avusturalya'da Aktif Rüya Görme halkalarına ve atölye çalışmalarıma gelmekte olan pek çok şuur maceracısına derinden teşekkür borçluyum. Birlikte yaptığımız yolculuklar, bu kitapta açıklanan teknikleri geliştirmeme ve düzeltmeme yardım etmektedir ve en iyi hikayelerini üretmektedirler.

Rita Dwyer, Stanley Krippner, Patricia Garfield, Deitre Barrett, Aad van Ouwerkerk, Jean Campell, Kelly Bulkeley, Iain Edgar, Barbara Tedlock, Jeremy Taylor, Charles Stewart, Bob Hoss, Robert Gongloff, Robert Waggoner, Wewer ve Steve Keohane, Henry Reed, Joanne Rochon, Carlos Smith, Alan Worsley de dahil olmak üzere rüya görmenin tarihi, antropolojisi ve psikolojisi üzerine araştırmalarının sonuçlarını cömertçe paylaşan pek çok iyi rüya araştırmacısına ve akademisyene ve Aktif Rüya Görme yaklaşımı oluşturmak için rüya çalışması ile birleştirdiğim temel şamanizm tekniklerini araştırmamda yardım eden merhum Claire Sylvia, Micheal Harner, Sandra Ingerman ve Timothy White'a teşekkür etmek istiyorum.

1996 yılından bu yana New York Adirondacks' daki bir dağdaki çok özel inziva yerlerinde ve yeni Aktif Rüya Görme tekniklerinin deneme uçuşlarını yaptığımız ve çoklu alemdeki grup yolculuklarına çıktığımız diğer gelişmiş programlarda bana katılan şuur maceracılarını selamlıyorum. Atölye çalışmalarımı pek çok topluluğa getirmeme yardım eden muhteşem gönüllü koordinatörlere çok müteşekkirim: bunlar arasında Jane E. Carleton, Donna Katsuranis, Karen Silverstein, Irene D'Alessio,Carol Davis, Rita Baniene, Irene Boulu, Stephania Deignan, Jenny Noble, Karen Mc Kean, Nancy Friedman , Steffani La Zier, Suzette Rios-Scheuer, Elizabeth Dimarco ve Jeni Hogenson vardır.

Ayrıca, Aktif Rüya Görme'deki grup maceraları için rüya düzenlemeleri yapan harika insanlara da teşekkürler: Omega Enstitüsü, Esalan, Kripalu, Naropa Üniversitesi, New York Open Center, John F. Kennedy Üniversitesi, Mercy-by-the-Sea, Hameau de I'Etoile, Garnet Hill Lodge, Mosswood Hollow ve diğer pek çok yere.

New York Kütüphanesinin yazı işleri müdürü Georgia Hughes bir rüya yayımcısıdır ve çalışma arkadaşları bir rüya takımıdır. Vizyoner yayınevi Marc Allen, usta dalga-tutucu Munro Magruder, rüya yayımcıları Kristen Cashman ve Kim Corbin, Danielle Galat, Ami Parkerson, Tona Pearce Myers ve müthiş tasarımcı gözüyle Tracy Cunnuingham da dahil olmak üzere hepsini kutluyorum.

Kopenhag'dan Cincinnati' ye, Sydney'den San Fransisko'ya kadar grup rüya yolculuğu, şamanik tiyatro ve imajinal şifalanmadaki tüm maceralarda bana katılan "sık-uçanlar"a sımsıkı sarılıyorum. Benim hiç biyolojik kardeşim yok ama ben zaman zaman bazılarını kardeş olarak benimserim ve benim rüya kız kardeşlerimden ikisi olan Wanda Burch ve Carol Davis bu dünyanın ve dünyanın-ötesindeki-dünyanın yollarında yirmi seneden fazla bir süredir benim eşsiz dostlarımdır. En iyi arkadaşım ve her dönem danışmanım, eşim Marcia ve çok küçükken ve rüya görmeye çok yakınken imajinasyonun dünyaları nasıl yarattığını gösteren kızlarım için aslan mırıltıları.

NOTLAR

1. Carl G. Jung, "Approaching the Unconscious," *Man and His Symbols* (New York: Doubleday, 1964), s. 102.
2. Natalie Angier, "Modern Life Suppresses Ancient Body Rhythm," *New York Times*, 14 Mart 1995.
3. A. Roger Ekirch, "Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles," *American Historical Review* 106, no. 2 (Nisan 2001): 243–386.
4. Kate Murphy, "Take a Look Inside My Dream," *New York Times*, 9 Haziran 2010.
5. C. G. Jung, *Children's Dreams: Notes from the Seminar Given in 1936–1940*, ed. Lorenz Jung and Maria Meyer-Grass, trans. Ernst Falzeder (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2008), s. 332.
6. Henry Reed, *Dream Medicine* (Mouth of Wilson, VA: Hermes Home, 2005), s. 13.
7. Mircea Eliade, *Journal III, 1970–1978*, trans. Teresa Lavender Fagan (Chicago: University of Chicago Press, 1989), s. 165.
8. Synesius of Cyrene, "On Dreams," in *The Essays and Hymns of Synesius of Cyrene*, çev. Augustine Fitzgerald (Oxford: Oxford University Press, 1930), s. 328–329. 232 active dreaming

9. Frederik van Eeden, a Dutch psychologist and novelist, is credited with coining the term *lucid dream* in his paper "A Study of Dreams," published in *Proceedings of the Society for Psychical Research*, sayı. 26 (Glasgow: Robert Maclehose and Company, 1913).
10. C. G. Jung, *Psychological Types* (1921), *Collected Works*, sayı. 6, çev. Gerhard Adler (Princeton, NJ: Bollingen, 1976), para. 644.
11. C. S. Lewis, "On Three Ways of Writing for Children" (1952), *Of Other Worlds* (New York: Harcourt, Brace, 1967), s. 25.
12. Dorothea Hover-Kramer, *Second Chance at Your Dream* (Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2009), s. 47.
13. Jelaluddin Rumi, "The Guest House," *The Essential Rumi*, çev. Coleman Barks, with John Moyne (Edison, NJ: Castle Books, 1997), s. 109.
14. Kathleen Norris, *Acedia & Me* (New York: Riverhead Books, 2008), s. 3.
15. Lewis Richmond, "Fear of Public Speaking," 2 Mart 2010, Aging as a Spiritual Practice, http://agingasaspiritualpractice.com/2010/03/02/fear -of-public-speaking/.
16. Giovanni Pico della Mirandola, "Oration on the Dignity of Man," n.d., Center for the Study of Complex Systems, http://cscs.umich.edu/~crshalizi/Mirandola/.
17. Carolyn Myss, *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing* (New York: Three Rivers, 1996).
18. Marie-Louise von Franz, "The Process of Individuation," *Man and His Symbols*, ed. Carl G. Jung (New York: Dell, 1968), s. 235, and in *Individuation in Fairy Tales* (Boston: Shambhala, 2001).
19. The fantasy writer and editor Terri Windling discusses Madame d'Aulnoy's story in a marvelous book on fairy tales and survivors titled *The Armless Maiden* and in an essay, "Les contes des fées: The Literary Fairy Tales of France," (2000), which is available online at the Endicott Studio, www.endicott-studio.com/rdrm/forconte.html.
20. Michael Meade, *The World Behind the World* (Seattle: GreenFire, 2008), s. 2.
21. Ruth Sawyer, *The Way of the Storyteller* (New York: Penguin, 1977), s. 20, 28.
22. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1985), s. 95.
23. Ibid., s. 131.
24. Martha Beckwith, *Hawaiian Mythology* (1940; reprint, Honolulu: University of Hawai'i Press, 1976), s. 130, 492. Note s 233
25. Charles Montgomery, *The Shark God: Encounters with Ghosts and Ancestors in the South Pacific* (New York: HarperCollins, 2004), s. 269.
26. C. G. Jung, *The Red Book: Liber Novus*, ed. Sonu Shamdasani (New

York: Norton, 2009), s. 273.

27. C. G. Jung, "On Synchronicity," lecture delivered at the 1951 Eranos conference, published in *The Structure and Dynamics of the Psyche, Collected Works*, sayı. 8, çev. R. F. C. Hull (Princeton, NJ: Bollingen, 1976), para. 970. See also Jung, "Synchronicity: An Acausal Connecting Principle," ibid., para. 826–827.
28. Marie-Louise von Franz, *Projection and Re-collection in Jungian Psychology*, çev. William H. Kennedy (LaSalle, IL: Open Court, 1990), s. 190; italics in the original.
29. C. G. Jung, *Mysterium Coniunctionis: An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy*, in *Collected Works*, sayı. 14, çev. R. F. C. Hull (Princeton, NJ: Bollingen, 1976), para. 765.
30. Anne Lombard-Jourdan, *Aux origines du carnaval* (Paris: Odile Jacob, 2005), s. 139–141.
31. Jung, "On Synchronicity," para. 816.
32. J. P. Eckermann, *Conversations with Goethe*, quoted in Jung, "On Synchronicity," para. 860.
33. Rina Swentzell and Sandra P. Edelman, "The Butterfly Effect," *El Palacio* 95, no. 1 (Fall–Winter 1989).
34. David Whyte, *Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity* (New York: Riverhead Books, 2001), s. 121.
35. Jean Houston, *Jump Time* (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2000).
36. Lyanda Lynn Haupt, *Crow Planet: Essential Wisdom from the Urban Wilderness* (New York: Little, Brown, 2010).
37. Ibid., s. 7.
38. Ralph Waldo Emerson, "Spiritual Laws," *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*, ed. Brooks Atkinson (New York: Modern Library, 2000), s. 177.
39. Peter Block, *Community: The Structure of Belonging* (San Fransisko: Berrett-Koehler, 2009), s. 21.

KAYNAKÇA

Ackerman, Diane. *Deep Play.* New York: Vintage, 1999.

Baldwin, Christina. *Storycatcher.* Novato, CA: New World Library, 2005.

Beaudet, Denyse. *Dreamguider: Open the Door to Your Child's Dreams.* Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2008.

Becker, Raymond de. *The Understanding of Dreams and Their Influence on the History of Man.* New York: Bell, 1968.

Beckwith, Martha. *Hawaiian Mythology.* 1940. Reprint, Honolulu: University of Hawai'i Press, 1976.

Berndt, Ronald M., and Catherine H. Berndt. *The Speaking Land: Myth and Story in Aboriginal Australia.* Rochester, VT: Inner Traditions, 1994.

Block, Peter. *The Answer to How Is Yes.* San Francisco: Berrett-Koehler, 2003.

———. *Community: The Structure of Belonging.* San Francisco: Berrett-Koehler, 2009.

Borges, Jorge Luis. *Labyrinths.* New York: New Directions, 1964.

Borges, Jorge Luis, with Silvina Ocampo and A. Bioy Casares, eds. *The Book of Fantasy.* New York: Viking, 1988.

Boyd, Brian. *On the Origin of Stories: Evolution, Cognition and Fiction.* Cambridge, MA: Harvard University Press, Belknap Press, 2009. 236 active dreaming

Burch, Wanda Easter. *She Who Dreams: A Journey into Healing through Dreamwork*. Novato, CA: New World Library, 2003.
Caillois, Roger, ed. *The Dream Adventure*. New York: Orion, 1963.
Campbell, Jean. *Dreams beyond Dreaming*. Virginia Beach: Donning, 1980.
Campbell, Joseph. *The Hero with a Thousand Faces*. Novato, CA: New World Library, 2008.
———. *The Way of the Animal Powers*. San Francisco: Alfred van der Marck/Harper & Row, 1983.
Carse, James P. *Finite and Infinite Games*. New York: Random House, 1986.
Cooper, Andrew. *Playing in the Zone: Exploring the Spiritual Dimensions of Sports*. Boston: Shambhala, 1998.
Corbin, Henry. *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*. Çev. Ralph Mannheim. Princeton, NJ: Bollingen, 1981.
———. *The Man of Light in Iranian Sufism*. Translated by Nancy Pearson. New Lebanon, NY: Omega, 1994.
Csikszentmihalyi, Mihaly. *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins, 1996.
———. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990.
Dante Alighieri. *Purgatorio*. Verse translation by W. S. Merwin. New York: Knopf, 2000.
Davies, Robertson. *The Deptford Trilogy*. New York: Penguin, 1990.
de la Mare, Walter, ed. *Behold, the Dreamer!* New York: Knopf, 1939.
Dossey, Larry. *Healing Words*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
Ekirch, A. Roger. *At Day's Close: Night in Times Past*. New York: Norton, 2005.
Eliot, T. S. *Four Quartets*. 1945. Reprint, San Diego: Harvest/Harcourt, n.d.
Emerson, Ralph Waldo. *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*. Edited by Brooks Atkinson. New York: Modern Library, 2000.
Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1985.
Freud, Sigmund. *The Psychopathology of Everyday Life*. Translated by A. A. Brill. London: E. Benn, 1935.
Garfield, Patricia. *Creative Dreaming*. New York: Ballantine, 1976.
Gladwell, Malcolm. *Outliers*. New York: Little, Brown, 2008.
Harjo, Joy. *How We Became Human: New and Selected Poems*. New York: Norton, 2004.
Haupt, Lyanda Lynn. *Crow Planet: Essential Wisdom from the Urban Wilderness*. New York: Little, Brown, 2009.
Houston, Jean. *Jump Time*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2000.

Hover-Kramer, Dorothea. *Second Chance at Your Dream.* Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2009.

Huizinga, Johan. *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture.* Boston: Beacon, 1955.

Humphrey, Caroline, with Urgunge Onon. *Shamans and Elders: Experience, Knowledge and Power among the Daur Mongols.* Oxford: Clarendon, 1996.

Jung, C. G. *Children's Dreams: Notes from the Seminar Given in 1936–1940.* Edited by Lorenz Jung and Maria Meyer-Grass. Çev. Ernst Falzeder. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2008.

———. *Man and His Symbols.* New York: Dell, 1968.

———. *Memories, Dreams, Reflections.* Edited by Aniela Jaffé. New York: Vintage, 1965.

———. *Psychology and Religion: West and East.* Translated by R. F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969.

———. *The Red Book: Liber Novus.* Edited by Sonu Shamdasani. New York: Norton, 2009.

———. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle.* Çev. R. F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press/Bollinger, 1973.

Kimmins, C. W. *Children's Dreams.* London: Longman's, Green, 1920.

Krippner, Stanley, and David Feinstein. *Personal Mythology.* New York: Jeremy P. Tarcher/Perigee, 1988.

Larsen, Stephen. *The Mythic Imagination.* Rochester, VT: Inner Traditions, 1996.

Lombard-Jourdan, Anne. *Aux origines du carnaval.* Paris: Odile Jacob, 2005.

Long, Max Freedom. *The Secret Science behind Miracles.* Marina del Rey, CA: DeVorss, 1976.

McKnight, John, and Peter Block. *The Abundant Community.* San Fransisko: Berrett-Koehler, 2010.

Meade, Michael. *The World Behind the World.* Seattle: GreenFire, 2008.

Meier, C. A., ed. *Atom and Archetype: The Pauli/Jung Letters, 1932–1958.* Çev. David Roscoe. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2001.

Miller, Arthur I. *Insights of Genius: Imagery and Creativity in Science and Art.* New York: Copernicus/Springer-Verlag, 1996.

Montgomery, Charles. *The Shark God: Encounters with Ghosts and Ancestors in the South Pacific.* New York: HarperCollins, 2004.

Moss, Robert. *Conscious Dreaming.* New York: Three Rivers, 1996.

———. *The Dreamer's Book of the Dead.* Rochester, VT: Destiny Books, 2005.

———. *Dreamgates: Exploring the Worlds of Soul, Imagination, and Life beyond Death.* Novato, CA: New World Library, 2010. 238 active dreaming

———. *Dreaming True.* New York: Pocket Books, 2000.
———. *Dreamways of the Iroquois.* Rochester, VT: Destiny Books, 2005.
———. *The Secret History of Dreaming.* Novato, CA: New World Library, 2009.
———. *The Three "Only" Things: Tapping the Power of Dreams, Coincidence, and Imagination.* Novato, CA: New World Library, 2007.
Myss, Carolyn. *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing.* New York: Three Rivers, 1996.
Nachmanovitch, Stephen. *Free Play: Improvisation in Life and Art.* New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1990.
Norris, Kathleen. *Acedia & Me.* New York: Riverhead Books, 2008.
Oliver, Mary. *New and Selected Poems.* Boston: Beacon, 1992.
Pearson, Carol. *The Hero Within.* San Francisco: Harper & Row, 1986.
Plato. *Collected Dialogues.* Edited by Edith Hamilton and Huntington Cairnes. Princeton, NJ: Bollingen, 1989.
Plutarch. "Concerning the Face Which Appears in the Orb of the Moon." In *Moralia*, vol. 12. Translated by Harold Cherniss and William Helmbold. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995.
———. "The Obsolescence of Oracles." In *Moralia*, vol. 12. Çev. Harold Cherniss and William Helmbold. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995.
———. "On the Delays of the Divine Vengeance." In *Moralia*, vol. 7. Translated by Philip H. DeLacy and Benedict Einarson. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1959.
Poirier, Sylvie. "This Is Good Country. We Are Good Dreamers: Dreams and Dreaming in the Australian Western Desert." In *Dream Travelers: Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific*, edited by Roger Ivar Lohmann, pp. 107–126. New York: Palgrave Macmillan, 2003.
Powers, Ron. *Mark Twain: A Life.* New York: Free Press, 2005.
Reed, Henry. *Dream Medicine.* Mouth of Wilson, VA: Hermes Home, 2005.
———. *Edgar Cayce on Channeling Your Higher Self.* New York: Warner, 1989.
Roberts, Jane. *The Nature of Personal Reality.* New York: Bantam, 1990.
Rumi, Jelaluddin. *The Essential Rumi.* Translated by Coleman Barks, with John Moyne. Edison, NJ: Castle Books, 1997.
Sardello, Robert. *Facing the World with Soul.* New York: HarperCollins, 1994.
Sawyer, Ruth. *The Way of the Storyteller.* New York: Penguin, 1977.
Shulman, David, and Guy G. Stroumsa, eds. *Dream Cultures: Explorations in the Comparative History of Dreaming.* New York: Oxford University Press, 1999.

Spangler, David. *Blessing*. New York: Riverhead Books, 2002. Kaynakça 239
Sumegi, Angela. *Dreamworlds of Shamanism and Tibetan Buddhism: The Third Place*. Albany: State University of New York Press, 2008.
Synesius of Cyrene. *The Essays and Hymns of Synesius of Cyrene*. Translated by Augustine Fitzgerald. 2 vols. Oxford: Oxford University Press, 1930.
Talbot, Michael. *The Holographic Universe*. New York: Harper Perennial, 1992.
Tedlock, Barbara, ed. *Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations*. Santa Fe: School of American Research Press, 1992.
———. *The Woman in the Shaman's Body*. New York: Bantam, 2005.
Tick, Edward. *War and the Soul*. Wheaton, IL: Quest Books, 2005.
Twain, Mark. *The Autobiography of Mark Twain*. Ed. Charles Neider. New York: Perennial Classics, 1990.
Ullman, Montague, and Nan Zimmerman. *Working with Dreams*. New York: Delacorte, 1979.
Van de Castle, Robert L. *Our Dreaming Mind*. New York: Ballantine, 1994.
Von Franz, Marie-Louise. *Projection and Re-collection in Jungian Psychology*. Translated by William H. Kennedy. LaSalle, IL: Open Court, 1990.
Waggoner, Robert. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. Needham, MA: Moment Point, 2009.
Whyte, David. *Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity*. New York: Riverhead Books, 2001.
Yeats, W. B. *Autobiography*. New York: Collier Books, 1965.
———. *Collected Poems*. London: Macmillan, 1958.
———. *Mythologies*. New York: Macmillan, 1959.
———. *The Trembling of the Veil*. London: T. Werner Laurie, 1922.

KAYNAKLAR

Aktif Rüya Atölye Çalışmaları ve Eğitimleri

Dünyanın her yerinde seminerler ve oyun atölyelerine öncülük ediyorum. İçlerinde, beş gün süren Şuurlu Rüya Görme Durumunu Yazma kursu da bulunmakta. Ayrıca Aktif Rüya Görme eğitimcileri için üç yıllık eğitim veriyorum. Ayrıntılar için www.mossdreams.com sitesindeki etkinlik takvimine bakınız.

İnternet Üzerinden Eğitimler

Spirituality & Health sitesinde Rüya Çalışması ve şuurlu yaşam konularında eğitim veriyorum. Sitedeki interaktif forum tüm dünyadan aktif rüya görenleri bir araya getiriyor. Ayrıntılar için: www.spiritualityhealth.com/spirit/

Bloglar

Rüya Kapıları blogu: http://blog.beliefnet.com/dreamgates/
Robert Moss blogu: http://mossdreams.blogspot.com/

Radyo Programı

www.healthylife.net sitesinde *Way of the Dreamer* programında sunuculuk yapıyorum.

Aktif Rüya Görme DVD Seti

The Way of the Dreamer with Robert Moss, üçlü DVD seti (Psyche Productions, 2005).

Sipariş için:
Psyche Productions
23 Crown Street
Milford, CT 06460
203-877-9315
www.psycheproductions.net.

Davul CD'si

Wings for the Journey: Shamanic Drumming for Dream Travelers, Robert Moss (Psyche Productions, 2004).

Sipariş için:
Psyche Productions
www.psycheproductions.net.

Aktif Rüya Görme Sesli Set

Dream Gates: A Journey into Active Dreaming, Robert Moss (Sounds True, 1997). CD'lidir.

Not: Bu set kitaptan bağımsız içeriğe sahiptir (kitap daha sonra yazılmıştır).

YAZAR HAKKINDA

Robert Moss, Rüya Çalışması, şamanik lüsid rüya görme ve şuurlu yaşamın bir metodu olan Aktif Rüya Görme'nin yaratıcısıdır. Avustralya doğumlu yazar çocukluğunda üç ölüme yakın deneyim geçirmiş, Aborijinlerle dostluğunun neticesinde insanları rüyada görmenin yollarını öğrenmiştir. Dünyanın her yerinde rağbet gören seminerler yönetmektedir. Bunlardan bazıları Aktif Rüya Görme eğitimcileri için üç yıllık eğitim ve internet üzerinden rüya okuludur. Avustralya Milli Üniversitesinde İlk Çağ Tarihi okutmanlığı yapmıştır. Kitapları satış rekorları kıran bir yazar, gazeteci ve bağımsız akademisyendir. Rüya görme, şamanizm ve imajinasyon üzerine yedi kitabı bulunmaktadır: *Conscious Dreaming*, *Dreamways of the Iroquois*, *The Three "Only" Things*, *The Secret History of Dreaming*, and *Dreamgates: Exploring the Worlds of Soul, Imagination, and Life Beyond Death*.
New York Eyaleti'nde yaşamaktadır. İnternet sitesi: www mossdreams.com

"Rüyalarınızın Hayatı"nı Yaşamanız için Pratik Sihir

Aktif Rüya Görme, bir taraftan yaşamlarımızın daha derin mantığının ve amacının bulunduğu başka bir dünyayla, dünyanın-ötesindeki dünya ile daimi bir temas halindeyken yine tamamıyla bu dünyada olmanın bir yoludur. ***Aktif Rüya Görme,*** üç temel uygulama alanı sunar: rüya ülkesinden gündelik hayatımıza enerji ve rehberlik getirmek için rüyalarımızı konuşmak ve rüyalarımızla dolaşmak, şamanik lüsid rüya görme ve şuurlu yaşam. Aktif Rüyacılar seçenekleri vardır. Her ne durumda olurlarsa olsunlar her zaman bir seçenekleri olduğunu öğrenirler. Başkalarının önerdiği kendini–kısıtlayıcı inançlar ya da sınırlı gerçeklik modellerini almamayı seçerler. Aktif Rüyacılar, onları korku ve umutsuzluğun ötesindeki bir özgürlük ve zevk mekanına götürecek kadar güçlü bir rüyayı, bir olasılık rüyasını, oluşturmayı öğrenirler.

"Bu kitap şiirsellik ve pratikliğin kesiştiği yerde bulunuyor. Robert Moss hepimizin içinde yaşadığı ve yalnızca bulanık bir biçimde anladığı bir dünyaya sesleniyor. Bu kitabı okuyun."

-PETER BLOCK, Abundant Community *kitabının yazarı*

"Aktif Rüya Görme, bir kitabın mücevheri! Yalnızca kişisel yaşamlarımızı dönüştürmek için yardım etmekle kalmayıp aynı zamanda, yaşadığımız dünyayı dönüştürmek için de bir yol sunmaktadır."

- SANDRA INGERMAN, Soul Retrieval ve How to Thrive in Changing Times *kitaplarının yazarı*

"Rüyalardan koparılmış bir yaşam, yarım–yaşanan bir yaşamdır. Robert Moss, rüyalar ve rüya görmede bizim en bilge rehberlerimizden. Oldukça öneririm."

-LARRY DOSSEY, MD, The Power of Premonitions ve Reinventing Medicine *kitaplarının yazarı*

ROBERT MOSS, ***Aktif Rüya Görme'***nin yaratıcısıdır ve tüm dünyada popüler seminerler verir. *Önceki kitapları arasında Conscious Dreaming, Dreamways of Iroquois, The Three "Only" Things, The Secret History of Dreaming ve Dreamgates* bulunmaktadır. New York Eyaleti'nde yaşamaktadır.

www.mossdreams.com.

RM